

中国古医籍整理丛书
养生 03

国家中医药管理局
中医药古籍保护与利用能力建设项目

山居四要

元·汪汝懋 撰
李崇超 校注

中国中医
全国百佳

中国古医籍整理丛书

山居四要

元·汪汝懋　撰

李崇超　校注

中国中医药出版社
·北　京·

图书在版编目（CIP）数据

山居四要/（元）汪汝懋撰；李崇超校注．—北京：中国中医药出版社，2015.12
（中国古医籍整理丛书）
ISBN 978-7-5132-2948-7

Ⅰ．①山…　Ⅱ．①汪…　②李…　Ⅲ．①养生（中医）－中国－清代　Ⅳ．①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 275942 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码　100013
传真　010 64405750
三河市鑫金马印装有限公司印刷
各地新华书店经销
*
开本 710×1000　1/16　印张 8.5　字数 37 千字
2015 年 12 月第 1 版　2015 年 12 月第 1 次印刷
书　号　ISBN 978-7-5132-2948-7
*
定价　25.00 元
网址　www.cptcm.com

社长热线　010 64405720
购书热线　010 64065415　010 64065413
微信服务号　zgzyycbs
书店网址　csln.net/qksd/
官方微博　http：//e.weibo.com/cptcm
淘宝天猫网址　http：//zgzyycbs.tmall.com

国家中医药管理局
中医药古籍保护与利用能力建设项目
组织工作委员会

主　任　委　员　王国强

副 主 任 委 员　王志勇　李大宁

执行主任委员　曹洪欣　苏钢强　王国辰　欧阳兵

执行副主任委员　李　昱　武　东　李秀明　张成博

委　　　　员

各省市项目组分管领导和主要专家

（山东省）武继彪　欧阳兵　张成博　贾青顺

（江苏省）吴勉华　周仲瑛　段金廒　胡　烈

（上海市）张怀琼　季　光　严世芸　段逸山

（福建省）阮诗玮　陈立典　李灿东　纪立金

（浙江省）徐伟伟　范永升　柴可群　盛增秀

（陕西省）黄立勋　呼　燕　魏少阳　苏荣彪

（河南省）夏祖昌　刘文第　韩新峰　许敬生

（辽宁省）杨关林　康廷国　石　岩　李德新

（四川省）杨殿兴　梁繁荣　余曙光　张　毅

各项目组负责人

王振国（山东省）　王旭东（江苏省）　张如青（上海市）

李灿东（福建省）　陈勇毅（浙江省）　焦振廉（陕西省）

蔡永敏（河南省）　鞠宝兆（辽宁省）　和中浚（四川省）

项目专家组

顾　问　马继兴　张灿玾　李经纬

组　长　余瀛鳌

成　员　李致忠　钱超尘　段逸山　严世芸　鲁兆麟
郑金生　林端宜　欧阳兵　高文柱　柳长华
王振国　王旭东　崔　蒙　严季澜　黄龙祥
陈勇毅　张志清

项目办公室（组织工作委员会办公室）

主　任　王振国　王思成

副主任　王振宇　刘群峰　陈榕虎　杨振宁　朱毓梅
刘更生　华中健

成　员　陈丽娜　邱　岳　王　庆　王　鹏　王春燕
郭瑞华　宋咏梅　周　扬　范　磊　张永泰
罗海鹰　王　爽　王　捷　贺晓路　熊智波

秘　书　张丰聪

前言

中医药古籍是传承中华优秀文化的重要载体，也是中医学传承数千年的知识宝库，凝聚着中华民族特有的精神价值、思维方法、生命理论和医疗经验，不仅对于传承中医学术具有重要的历史价值，更是现代中医药科技创新和学术进步的源头和根基。保护和利用好中医药古籍，是弘扬中国优秀传统文化、传承中医学术的必由之路，事关中医药事业发展全局。

1949 年以来，在政府的大力支持和推动下，开展了系统的中医药古籍整理研究。1958 年，国务院科学规划委员会古籍整理出版规划小组在北京成立，负责指导全国的古籍整理出版工作。1982 年，国务院古籍整理出版规划小组召开全国古籍整理出版规划会议，制定了《古籍整理出版规划（1982—1990)》，卫生部先后下达了两批 200 余种中医古籍整理任务，掀起了中医古籍整理研究的新高潮，对中医文化与学术的弘扬、传承和发展，发挥了极其重要的作用，产生了不可估量的深远影响。

2007 年《国务院办公厅关于进一步加强古籍保护工作的意见》明确提出进一步加强古籍整理、出版和研究利用，以及

"保护为主、抢救第一、合理利用、加强管理"的方针。2009年《国务院关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》指出，要"开展中医药古籍普查登记，建立综合信息数据库和珍贵古籍名录，加强整理、出版、研究和利用"。《中医药创新发展规划纲要（2006—2020）》强调继承与创新并重，推动中医药传承与创新发展。

2003～2010年，国家财政多次立项支持中国中医科学院开展针对性中医药古籍抢救保护工作，在中国中医科学院图书馆设立全国唯一的行业古籍保护中心，影印抢救濒危珍本、孤本中医古籍1640余种；整理发布《中国中医古籍总目》；遴选351种孤本收入《中医古籍孤本大全》影印出版；开展了海外中医古籍目录调研和孤本回归工作，收集了11个国家和2个地区137个图书馆的240余种书目，基本摸清流失海外的中医古籍现状，确定国内失传的中医药古籍共有220种，复制出版海外所藏中医药古籍133种。2010年，国家财政部、国家中医药管理局设立"中医药古籍保护与利用能力建设项目"，资助整理400余种中医药古籍，并着眼于加强中医药古籍保护和研究机构建设，培养中医古籍整理研究的后备人才，全面提高中医药古籍保护与利用能力。

在此，国家中医药管理局成立了中医药古籍保护和利用专家组和项目办公室，专家组负责项目指导、咨询、质量把关，项目办公室负责实施过程的统筹协调。专家组成员对古籍整理研究具有丰富的经验，有的专家从事古籍整理研究长达70余年，深知中医药古籍整理研究的重要性、艰巨性与复杂性，履行职责认真务实。专家组从书目确定、版本选择、点校、注释等各方面，为项目实施提供了强有力的专业指导。老一辈专家

的学术水平和智慧，是项目成功的重要保证。项目承担单位山东中医药大学、南京中医药大学、上海中医药大学、福建中医药大学、浙江省中医药研究院、陕西省中医药研究院、河南省中医药研究院、辽宁中医药大学、成都中医药大学及所在省市中医药管理部门精心组织，充分发挥区域间互补协作的优势，并得到承担项目出版工作的中国中医药出版社大力配合，全面推进中医药古籍保护与利用网络体系的构建和人才队伍建设，使一批有志于中医学术传承与古籍整理工作的人才凝聚在一起，研究队伍日益壮大，研究水平不断提高。

本着“抢救、保护、发掘、利用”的理念，该项目重点选择近60年未曾出版的重要古医籍，综合考虑所选古籍的保护价值、学术价值和实用价值。400余种中医药古籍涵盖了医经、基础理论、诊法、伤寒金匮、温病、本草、方书、内科、外科、女科、儿科、伤科、眼科、咽喉口齿、针灸推拿、养生、医案医话医论、医史、临证综合等门类，跨越唐、宋、金元、明以迄清末。全部古籍均按照项目办公室组织完成的行业标准《中医古籍整理规范》及《中医药古籍整理细则》进行整理校注，绝大多数中医药古籍是第一次校注出版，一批孤本、稿本、抄本更是首次整理面世。对一些重要学术问题的研究成果，则集中收录于各书的“校注说明”或“校注后记”中。

“既出书又出人”是本项目追求的目标。近年来，中医药古籍整理工作形势严峻，老一辈逐渐退出，新一代普遍存在整理研究古籍的经验不足、专业思想不坚定等问题，使中医古籍整理面临人才流失严重、青黄不接的局面。通过本项目实施，搭建平台，完善机制，培养队伍，提升能力，经过近5年的建设，锻炼了一批优秀人才，老中青三代齐聚一堂，有效地稳定

了研究队伍，为中医药古籍整理工作的开展和中医文化与学术的传承提供必备的知识和人才储备。

本项目的实施与《中国古医籍整理丛书》的出版，对于加强中医药古籍文献研究队伍建设、建立古籍研究平台，提高古籍整理水平均具有积极的推动作用，对弘扬我国优秀传统文化，推进中医药继承创新，进一步发挥中医药服务民众的养生保健与防病治病作用将产生深远影响。

第九届、第十届全国人大常委会副委员长许嘉璐先生，国家卫生计生委副主任、国家中医药管理局局长、中华中医药学会会长王国强先生，我国著名医史文献专家、中国中医科学院马继兴先生在百忙之中为丛书作序，我们深表敬意和感谢。

由于参与校注整理工作的人员较多，水平不一，诸多方面尚未臻完善，希望专家、读者不吝赐教。

国家中医药管理局中医药古籍保护与利用能力建设项目办公室

二〇一四年十二月

许序

“中医”之名立，迄今不逾百年，所以冠以“中”字者，以别于“洋”与“西”也。慎思之，明辨之，斯名之出，无奈耳，或亦时人不甘泯没而特标其犹在之举也。

前此，祖传医术（今世方称为“学”）绵延数千载，救民无数；华夏屡遭时疫，皆仰之以度困厄。中华民族之未如印第安遭染殖民者所携疾病而族灭者，中医之功也。

医兴则国兴，国强则医强。百年运衰，岂但国土肢解，五千年文明亦不得全，非遭泯灭，即蒙冤扭曲。西方医学以其捷便速效，始则为传教之利器，继则以“科学”之冕畅行于中华。中医虽为内外所夹击，斥之为蒙昧，为伪医，然四亿同胞衣食不保，得获西医之益者甚寡，中医犹为人民之所赖。虽然，中国医学日益陵替，乃不可免，势使之然也。呜呼！覆巢之下安有完卵？

嗣后，国家新生，中医旋即得以重振，与西医并举，探寻结合之路。今也，中华诸多文化，自民俗、礼仪、工艺、戏曲、历史、文学，以至伦理、信仰，皆渐复起，中国医学之兴乃属必然。

迄今中医犹为国家医疗系统之辅，城市尤甚。何哉？盖一则西医赖声、光、电技术而于20世纪发展极速，中医则难见其进。二则国人惊羡西医之“立竿见影”，遂以为其事事胜于中医。然西医已自觉将入绝境：其若干医法正负效应相若，甚或负远逾于正；研究医理者，渐知人乃一整体，心、身非如中世纪所认定为二对立物，且人体亦非宇宙之中心，仅为其一小单位，与宇宙万象万物息息相关。认识至此，其已向中国医学之理念“靠拢”矣，虽彼未必知中国医学何如也。唯其不知中国医理何如，纯由其实践而有所悟，益以证中国之认识人体不为伪，亦不为玄虚。然国人知此趋向者，几人？

国医欲再现宋明清高峰，成国中主流医学，则一须继承，一须创新。继承则必深研原典，激清汰浊，复吸纳西医及我藏、蒙、维、回、苗、彝诸民族医术之精华；创新之道，在于今之科技，既用其器，亦参照其道，反思己之医理，审问之，笃行之，深化之，普及之，于普及中认知人体及环境古今之异，以建成当代国医理论。欲达于斯境，或需百年欤？予恐西医既已醒悟，若加力吸收中医精粹，促中医西医深度结合，形成21世纪之新医学，届时“制高点”将在何方？国人于此转折之机，能不忧虑而奋力乎？

予所谓深研之原典，非指一二习见之书、千古权威之作；就医界整体言之，所传所承自应为医籍之全部。盖后世名医所著，乃其秉诸前人所述，总结终生行医用药经验所得，自当已成今世、后世之要籍。

盛世修典，信然。盖典籍得修，方可言传言承。虽前此50余载已启医籍整理、出版之役，惜旋即中辍。阅20载再兴整理、出版之潮，世所罕见之要籍千余部陆续问世，洋洋大观。

今复有“中医药古籍保护与利用能力建设”之工程，集九省市专家，历经五载，董理出版自唐迄清医籍，都400余种，凡中医之基础医理、伤寒、温病及各科诊治、医案医话、推拿本草，俱涵盖之。

噫！璐既知此，能不胜其悦乎？汇集刻印医籍，自古有之，然孰与今世之盛且精也！自今而后，中国医家及患者，得览斯典，当于前人益敬而畏之矣。中华民族之屡经灾难而益蕃，乃至未来之永续，端赖之也，自今以往岂可不后出转精乎？典籍既蜂出矣，余则有望于来者。

谨序。

第九届、十届全国人大常委会副委员长

許嘉璐

二○一四年冬

王序

中医学是中华民族在长期生产生活实践中，在与疾病作斗争中逐步形成并不断丰富发展的医学科学，是中国古代科学的瑰宝，为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献，对世界文明进步产生了积极影响。时至今日，中医学作为我国医学的特色和重要医药卫生资源，与西医学相互补充、相互促进、协调发展，共同担负着维护和促进人民健康的任务，已成为我国医药卫生事业的重要特征和显著优势。

中医药古籍在存世的中华古籍中占有相当重要的比重，不仅是中医学术传承数千年最为重要的知识载体，也是中医为中华民族繁衍昌盛发挥重要作用的历史见证。中医药典籍不仅承载着中医的学术经验，而且蕴含着中华民族优秀的思想文化，凝聚着中华民族的聪明智慧，是祖先留给我们的宝贵物质财富和精神财富。加强对中医药古籍的保护与利用，既是中医学发展的需要，也是传承中华文化的迫切要求，更是历史赋予我们的责任。

2010 年，国家中医药管理局启动了中医药古籍保护与利用

能力建设项目。这既是传承中医药的重要工程，也是弘扬优秀民族文化的重要举措，不仅能够全面推进中医药的有效继承和创新发展，为维护人民健康做出贡献，也能够彰显中华民族的璀璨文化，为实现中华民族伟大复兴的中国梦作出贡献。

相信这项工作一定能造福当今，嘉惠后世，福泽绵长。

国家卫生与计划生育委员会副主任

国家中医药管理局局长

中华中医药学会会长

王国强

二〇一四年十二月

马序

新中国成立以来，党和国家高度重视中医药事业发展，重视古籍的保护、整理和研究工作。自1958年始，国务院先后成立了三届古籍整理出版规划小组，分别由齐燕铭、李一氓、匡亚明担任组长，主持制订了《整理和出版古籍十年规划(1962—1972)》《古籍整理出版规划（1982—1990)》《中国古籍整理出版十年规划和“八五”计划（1991—2000)》等，而第三次规划中医药古籍整理即纳入其中。1982年9月，卫生部下发《1982—1990年中医古籍整理出版规划》，1983年1月，中医古籍整理出版办公室正式成立，保证了中医古籍整理出版规划的实施。2002年2月，《国家古籍整理出版“十五”(2001—2005）重点规划》经新闻出版署和全国古籍整理出版规划领导小组批准，颁布实施。其后，又陆续制定了国家古籍整理出版“十一五”和“十二五”重点规划。国家财政多次立项支持中国中医科学院开展针对性中医药古籍抢救保护工作，文化部在中国中医科学院图书馆专门设立全国唯一的行业古籍保护中心，国家先后投入中医药古籍保护专项经费超过3000万

元，影印抢救濒危珍、善、孤本中医古籍1640余种，开展了海外中医古籍目录调研和孤本回归工作。2010年，国家财政部、国家中医药管理局安排国家公共卫生专项资金，设立了“中医药古籍保护与利用能力建设项目”，这是继1982～1986年第一批、第二批重要中医药古籍整理之后的又一次大规模古籍整理工程，重点整理新中国成立后未曾出版的重要古籍，目标是形成并普及规范的通行本、传世本。

为保证项目的顺利实施，项目组特别成立了专家组，承担咨询和技术指导，以及古籍出版之前的审定工作。专家组中的许多成员虽逾古稀之年，但老骥伏枥，孜孜不倦，不仅对项目进行宏观指导和质量把关，更重要的是通过古籍整理，以老带新，言传身教，培养一批中医药古籍整理研究的后备人才，促进了中医药古籍保护和研究机构建设，全面提升了我国中医药古籍保护与利用能力。

作为项目组顾问之一，我深感中医药古籍保护、抢救与整理工作的重要性和紧迫性，也深知传承中医药古籍整理经验任重而道远。令人欣慰的是，在项目实施过程中，我看到了老中青三代的紧密衔接，看到了大家的坚持和努力，看到了年轻一代的成长。相信中医药古籍整理工作的将来会越来越好，中医药学的发展会越来越好。

欣喜之余，以是为序。

中国中医科学院研究员

马继兴

二〇一四年十二月

校注说明

作者汪汝懋（1308—1369），字以敬，号遯斋，自号桐江野客。安徽歙县人，曾在丹阳、定海居官，闲暇时则与诸生讲学。后来弃官归故里，以耕读和讲学为生。至正庚子年（1360）写成《山居四要》，共5卷。据原书序中所说，本书是增广太史令杨瑀所作成书。

《山居四要》版本有明万历二十年壬辰（1592）文会堂刻本，即《寿养丛书》本；明万历三十一年（1603）癸卯文会堂刻本，即《格致丛书》本。经比较，两部丛书中的《山居四要》版式、字体完全相同，是将同一版本编入不同的丛书，以利发行。《寿养丛书》另有抄本，是清人据明文会堂刻本抄录。

《寿养丛书》本中的《山居四要》为明万历二十年刻，年代最早，而且内容完整，文字清晰，因此本次校注以此本为底本，清抄本为校本。运用对校、本校、他校、理校的方法对该书进行校勘，通过对比分析、考证推理，指出和纠正底本中各种字、词、句等方面的不同和错误，并且对该书中出现的冷僻费解或有特定含义的字词、术语，用通俗的语言进行解释。

本次校注原则如下：

1. 原书为繁体竖排，今简体横排。整理为底本中的双行小字，统改为单行，字号小于正文。

2. 校本皆误者，参以其他文献或上下文义校正，并出校说明；底本内容中无法考证、无以参校者，不做改动，出校存疑。

3. 文中古奥的字词，释义并注音；遇有歧义的字词亦作注释。

4. 底本中常见的异体字、俗写字、繁体字、古今字，统一改为规范字。

5. 原书中“新刻山居四要卷之一”等标题，对应改为“卷之一”等。卷次下原有“桐江野客遁斋汪汝懋编写　西湖醉渔全庵胡文焕校正”两行文字，此次校注一并删去。

6. 原书无目录，为阅读、检索方便，从正文中辑出目录。

7. 原书卷之一卷首有汪汝懋撰写的关于全书的内容提要，无标题。今作为“自序”移至文前。

序

桐江汪君以敬著新刻《山居四要》一编，凡四卷，盖增广前太史令杨元诚所作以成书也。元诚旧尝为其郡牧，以敬居邑官，务仁厥政。故民生日用之道，仰事俯育之教，朝夕相与①讲议者悉矣。今始锓梓②以传，其曰摄生者，爰取人事仪则兴居③，防范劳佚节宣之度也。其曰养生者，具饮食宜制，精慎去取之法，以节嗜欲也。审药石膏液主疗诸疾病者，目曰卫生。暨老农老圃、四时气候、艺植、敛藏、伏猎之计者，为治生焉。条分类析，举要咏博，粲然毕载，乐与众共之。终篇乃纂附省心、造道④、虑事、应物、慎修、古今格言，不一而足，皆可践履，其用心亦云至矣。暇日携以诣余，征序引。惟天地大德曰生，天地能生之，不能全之。圣人有作，财成辅相⑤，左之右之，使民宜之，然后无过不及，而正德⑥、利用、厚生⑦之道得矣。虽然，修已治人之学，固不拘拘事⑧为之末，而性命道

---

① 相与：相处。

② 锓（qǐn 寝）梓：锓，刻。锓梓，刻板印刷。书板多用梓木，故称。

③ 兴居：指日常生活。犹言起居。

④ 造道：谓提高品德修养。

⑤ 辅相：辅助，帮助。《易·泰》：“天地交泰，后以财成天地之道，辅相天地之宜，以左右民。”

⑥ 正德：端正德行。

⑦ 厚生：使人民的生活富足、充裕。

⑧ 拘拘事：日常小事。

德之懿①，未尝不见诸日用常行之间。故自格物致知，穷理尽性，参天地、赞化育者，迹其粗以造于精，资于外以养其内。则汪君是书之编，有裨政教，诚非细故②也。岂惟用诸山居而已！《诗》曰："民之质矣，日用饮食，群黎百姓，偏为尔德。"③ 其斯之谓欤。

至正庚子岁④腊月奉训大夫江浙行枢密院判官天台刘仁本序

① 懿：美好。

② 细故：琐事。

③ 民之质矣……偏为尔德：出自《诗经·小雅·天保》。

④ 至正庚子岁：元代至正二十年，即公元1360年。

自 序

前摄太史令钱塘杨公瑀，字元臣，自号山居道人，尝列四图座右，大意以人生血肉之躯，不知将护，则易致斫丧①。况活人之方，载诸简册，愚者不能知，贱者不及知。故取言之易晓者，集为《摄生要览》。盖康节先生②所谓与其病后能求药，不若病前能自防之意也。防之不谨，则疾必生焉。卒暴急难，僻居村落，道远无致医之道，贫贱无市药之资，坐待危亡者多矣。遂博采海上单方治疗经验者，名之曰《卫生要览》。口腹之欲，莫过于饮食，失饪不时，圣人则不食之。又况食品药饵，物有相忌，性有相反，《食经》③《本草》，岂能家喻户晓，一时饮食不致害人者鲜矣，故又著为《养生要览》，是皆仁人之用心也。至若农圃，虽细民④之事，乃居家之不可缺者。天时有早晚，民事有缓急，苟失其时，则不获其利，而日用缺矣。故又取栽种果木蔬菜气候之宜，系于逐月之下。首之以禳⑤法，终之以农事，名曰《治生要览》，是又利用厚生之一助也。公守建德⑥日，余为属县官，手抄得之。近寓四明⑦，卧病闲居，复

① 斫（zhuó 啄）丧：摧残，伤害，特指因沉溺酒色以致伤害身体。斫，用刀斧砍。

② 康节先生：邵雍（1011—1077），字尧夫，谥号康节，自号安乐先生、伊川翁，后人称百源先生。北宋哲学家、易学家。

③ 食经：隋代谢讽著，作者曾任隋炀帝“尚食直长”。

④ 细民：平民。

⑤ 禳（ráng 瓤）：祈祷消除灾殃。

⑥ 建德：地名，今浙江建德市。

⑦ 四明：四明山，位于宁波市西南。

取披阅，以四图皆有裨于日用，故特于《摄生之要》推本，《起居格言》冠于编端，而以《营宅避忌》《人事防闲》及《莅官警诫》附焉。又以《养生》《卫生》二编，分类析目，各增其求备。亦以《辟谷救荒良方》[1] 附于养生之后。《六畜病方》附于《卫生》之后。其《治生之要》，悉取《文房必用》《行厨须知》附之。复取《省心法言》警悟世俗者，类载其末。总为一编，分为四卷，目之曰《新刻山居四要》，以备居家、居官者之观览。庶几起居饮食之节，疾病药饵之宜，与夫治农、治圃、治庖之法，俱有所资焉。若夫省察之功密，涵养之功成，于学问亦不可谓无所补也。

至正庚子夏四月丁巳汝懋志

① 辟谷救荒良方：正文未见。

目录

卷之四

附 加

总书目

医经

基础理论

伤寒金匮

伤寒论直解
伤寒论类方
伤寒论特解
伤寒论集注（徐赤）
伤寒论集注（熊寿诚）
伤寒微旨论
伤寒溯源集
伤寒启蒙集稿
伤寒尚论辨似
伤寒兼证析义
张卿子伤寒论
金匮要略正义
金匮要略直解
高注金匮要略
伤寒论大方图解
伤寒论辨证广注
伤寒活人指掌图
张仲景金匮要略
伤寒六书纂要辨疑
伤寒六经辨证治法
伤寒类书活人总括
订正仲景伤寒论释义
伤寒活人指掌补注辨疑

诊　法

脉微
玉函经
外诊法
舌鉴辨正
医学辑要
脉义简摩
脉诀汇辨
脉学辑要
脉经直指
脉理正义
脉理存真
脉理宗经
脉镜须知
察病指南
四诊脉鉴大全
删注脉诀规正
图注脉诀辨真
脉诀刊误集解
重订诊家直诀
人元脉影归指图说
脉诀指掌病式图说
脉学注释汇参证治
紫虚崔真人脉诀秘旨

针灸推拿

针灸全生
针灸逢源
备急灸法
神灸经纶
推拿广意
传悟灵济录
小儿推拿秘诀
太乙神针心法
针灸素难要旨
杨敬斋针灸全书

本　草

药征
药鉴
药镜
本草汇
本草便
法古录
食品集
上医本草
山居本草
长沙药解
本经经释
本经疏证
本草分经
本草正义
本草汇笺
本草汇纂
本草发明
本草发挥
本草约言
本草求原
本草明览
本草详节
本草洞诠
本草真诠
本草通玄
本草集要
本草辑要
本草纂要
识病捷法
药征续编
药性提要
药性纂要
药品化义
药理近考
炮炙全书
食物本草
见心斋药录
分类草药性
本经序疏要
本经续疏证
本草经解要
分部本草妙用
本草二十四品
本草经疏辑要
本草乘雅半偈
生草药性备要
芷园臆草题药
明刻食鉴本草
类经证治本草
神农本草经赞
艺林汇考饮食篇
本草纲目易知录
汤液本草经雅正
神农本草经会通
神农本草经校注
分类主治药性主治
新刊药性要略大全

鼎刻京板太医院校正分类青囊药性赋

方　书

医便
卫生编
袖珍方
内外验方
仁术便览
古方汇精
圣济总录
众妙仙方
李氏医鉴
医方丛话
医方约说
医方便览
乾坤生意
悬袖便方
救急易方
程氏释方
集古良方
摄生总论
辨症良方
卫生家宝方
寿世简便集
医方大成论
医方考绳愆
鸡峰普济方
饲鹤亭集方
临证经验方
思济堂方书
济世碎金方
揣摩有得集
亟斋急应奇方
乾坤生意秘韫
简易普济良方
名方类证医书大全
南北经验医方大成
新刊京本活人心法

临证综合

医级
医悟
丹台玉案
玉机辨症
古今医诗
本草权度
弄丸心法
医林绳墨
医学碎金
医学粹精
医宗备要
医宗宝镜
医宗撮精
医经小学
医垒元戎
医家四要
证治要义
松厓医径
济众新编
扁鹊心书

素仙简要
慎斋遗书
丹溪心法附余
方氏脉症正宗
世医通变要法
医林绳墨大全
医林纂要探源
普济内外全书
医方一盘珠全集
医林口谱六法秘书

温　病

伤暑论
温证指归
瘟疫发源
医寄伏阴论
温热论笺正
温热病指南集
瘟疫条辨摘要

内　科

医镜
内科摘录
证因通考
解围元薮
燥气总论
医法征验录
医略十三篇
琅嬛青囊要
医林类证集要
林氏活人录汇编
罗太无口授三法
芷园素社痎疟论疏

女　科

广生编
仁寿镜
树蕙编
女科指掌
女科撮要
广嗣全诀
广嗣要语
广嗣须知
宁坤秘籍
孕育玄机
妇科玉尺
妇科百辨
妇科良方
妇科备考
妇科宝案
妇科指归
求嗣指源
茅氏女科
坤元是保
坤中之要
祈嗣真诠
种子心法
济阴近编
济阴宝筏
秘传女科

秘珍济阴

女科万金方

彤园妇人科

女科百效全书

叶氏女科证治

妇科秘兰全书

宋氏女科撮要

节斋公胎产医案

秘传内府经验女科

儿　科

婴儿论

幼科折衷

幼科指归

全幼心鉴

保婴全方

保婴撮要

活幼口议

活幼心书

小儿病源方论

幼科百效全书

幼科医学指南

活幼心法大全

补要袖珍小儿方论

外　科

大河外科

外科真诠

枕藏外科

外科明隐集

外科集验方

外证医案汇编

外科百效全书

外科活人定本

外科秘授著要

疮疡经验全书

外科心法真验指掌

片石居疡科治法辑要

伤　科

正骨范

伤科方书

接骨全书

跌打大全

全身骨图考正

眼　科

目经大成

目科捷径

眼科启明

眼科要旨

眼科阐微

眼科集成

眼科纂要

银海指南

明目神验方

银海精微补

医理折衷目科

证治准绳眼科

鸿飞集论眼科

眼科开光易简秘本

眼科正宗原机启微

咽喉口齿

咽喉论

咽喉秘集

喉科心法

喉科杓指

喉科枕秘

喉科秘钥

咽喉经验秘传

养　　生

易筋经

山居四要

寿世新编

厚生训纂

修龄要指

香奁润色

养生四要

养生类纂

神仙服饵

尊生要旨

黄庭内景五脏六腑补泻图

医案医话医论

纪恩录

胃气论

北行日记

李翁医记

两都医案

医案梦记

医源经旨

沈氏医案

易氏医按

高氏医案

温氏医案

鲁峰医案

赖氏脉案

瞻山医案

旧德堂医案

医论三十篇

医学穷源集

吴门治验录

沈芊绿医案

诊余举隅录

得心集医案

程原仲医案

心太平轩医案

东皋草堂医案

冰壑老人医案

芷园臆草存案

陆氏三世医验

罗谦甫治验案

周慎斋医案稿

临证医案笔记

丁授堂先生医案

张梦庐先生医案

养性轩临证医案

养新堂医论读本

医　史

综　合

卷之一

摄生之要

起居格言

东方之域，海滨傍水，民食鱼而嗜盐。鱼热中，盐胜血，故多病痈疡，治宜砭石。西方金玉沙石之域，水土刚强，民华实而脂肥，邪不能伤其形体，病多生于内内谓喜、怒、悲、食、男女过也，治宜毒药。南方水土弱，霜露所聚，民嗜酸而食胕①不考②香食过也，病多挛痹，治宜微针。北方天地，闭藏之域，民野处而乳食，脏寒多满病，治宜灸焫③。中央地平以湿，民食杂而不劳，故多病痿厥寒热，治宜引导按跻。

春宜夜卧早起，广步被④发，以使志生，逆之则伤肝，夏为寒变。夏宜夜卧早起，无厌于日，使志无怒而气得泄，逆之则伤心，秋为痎⑤疟。秋宜早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，收敛神气，逆之则伤肺，冬为飧泄⑥。冬宜早

---

① 胕（fǔ 腐）：指经发酵腐熟的食物。张介宾："胕，腐也。物之腐者，如豉鲊曲酱之属是也。"

② 考：当为烤。

③ 焫（ruò 若）：燃烧草药熏灼治病。

④ 被：通"披"。《史记·陈涉世家》："将军被坚执锐。"

⑤ 痎：原为"痸"。据《内经》改。

⑥ 飧（sūn 孙）泄：中医病名。指大便泄泻清稀，并有不消化的食物残渣。

卧晚起，必待日光，使志若伏若匿勿妄出触冒寒气也，去寒就温，无泄皮肤勿汗也，逆之则伤肾，春[1]为痿厥。

久视伤神，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤血，久卧伤气。

有所失亡，所求不得，则发肺鸣。肺鸣则肺热叶焦，发为痿躄。悲哀太甚，则胞络绝，胞络绝则心下崩，数溲血，发为肌痹。思想无穷，所愿不得，意淫于外，入房太甚，发为筋痿，及为白淫。有渐于湿，以水为事，若有所留，居处相湿，肌肉濡溃，痹而不仁，发为肉痿。有所远行劳倦，逢大热而还，渴则阳气内伐，热舍于肾，发为骨痿。数食甘美而多肥，令人内热中满，故其气上溢，而口为之甘，转为消渴。发谋虑不决，故胆虚气上溢，而口为之苦，名曰脾痹。热病少愈，食肉则复，多食则遗。

久坐湿地，强力入水，伤肾。喜怒气逆，上而不下，伤肝。饮食劳倦，伤脾。忧愁思虑太过，伤心。

拘于鬼神者，不可与言至德。恶于针[2]石者，不可与言至巧。病不许治者，病必不治。

眼者，身之镜，视多则镜昏。耳者，身之牖[3]，听多则牖闭。面者，神之庭，心悲则面焦。发者，脑之华，脑

---

① 春：原书为“合”，据《素问·四气调神大论》改。

② 针：原为“镄”，应为“针（鍼）”之误，据《素问·五脏别论》改。

③ 牖：穿壁以木为交窗也。《说文》段玉裁注：“交窗者，以木横直为之，即今之窗也。在墙曰牖，在屋曰窗。”

减则发素。

气清则神畅，气浊则神昏，气乱则神劳，气衰则神去。起晏[①]则神不清。

起居杂忌

醉眠当风处，生病。醉卧黍穰中，成大风。醉不可强食、嗔怒，生痈疽。醉人大吐，不以手紧掩其目，则转睛。频浴，热气壅脑，血凝而气散。食饱即睡，成气疾。空心茶[②]加盐，真透肾经又冷胃。饮汤洗面，不精神。行路有汗，跂[③]床悬脚，成血痹腰疼。醉不可便卧，而生疮疖，内生积聚。醉不可忍大小便，成癃闭、肠痔等疾。停灯行房，损寿。醉饱行房，致百病。夏月并醉时，不可露卧，生风癣冷痹。坐卧沐浴，勿当檐风及窗隙，皆成病。醉后用冷水洗面，生黑点，成目疾。有目疾，行房事，成目盲。汗出露卧及浴，害风疹。暑月于热石上坐，热则成疮，冷则成疝。醉未解，冷水洗面，发面疮。猛汗时，河内浴，成骨痹。马尾做牙刷损齿。热汤漱口损牙。诸禽、兽、鱼油点灯，令人盲目。烧甘蔗柤[④]，令人目暗。嗅腊梅花，生鼻痔。乱发藏卧房壁中，久招不祥。橘花上有虿[⑤]。凌

---

① 晏：迟，晚。

② 空心茶：空腹饮茶。

③ 跂（qì 气）：垂足坐。下同。

④ 柤（zhā 扎）：渣滓。

⑤ 虿（chài）：古书上说的蝎子一类的毒虫。

霄、金钱花过鼻闻，皆有毒。麝香、鹿茸有细虫，闻之则虫入脑。虎豹皮上睡，惊神，毛入疮，有大毒。枕内放茉莉，引蜈蚣。凌霄花露入眼，则失明。夜梦不祥，不宜说。夜间不宜说鬼神事。星月下不宜裸形。夜间不宜朝西北小遗。夏月远行，不可用冷水濯足。雪寒草履，不可用热汤洗足。水过夜，面上起五色光彩者，不可洗手。汗出时并醉时，不可扇，生偏枯。大小便不可忍，成膝劳冷痹。向星辰、神堂、庙宇，不可大小便。夜行勿歌唱、大叫。晦日不可大醉。本命日及风、雨、雷、电、大寒、大暑、日月薄蚀、庚申、甲子，并朔望晦日、四时、二社①、二分②、二至③，并忌房事。食饱不可洗头。口勿吹灯火，损气。凡日光不可凝视，损目。食勿言，寝勿语。怒不可暴，生气疾恶疮。立秋日不可洗浴。磨刀石洗手，生癣。凡睡觉，饮水更眠，成水癖④。凡卧歌咏，大不祥。雷鸣时，不可仰卧。睡卧时不可张口，气泄损神。夜停灯寝，招恶梦。沐浴未干，不可睡。时行病始汗方解，不可用冷水浴。饥忌浴，饱忌沐。常以晦日浴，朔日沐，吉。洗头不宜用冷水淋。向午后阴气起不可沐发。夜卧鞋不宜仰放，或置床上，吉。虹霓不可指。卧勿当舍脊，

① 二社：春社和秋社两个社日，是古代祭祀土地神的节日，立春、立秋后的第五个戊日为社日。

② 二分：春分与秋分。

③ 二至：夏至与冬至。

④ 水癖：病名。因水气结聚两胁而成癖病。

不祥。

起居之宜

睡宜拳[1]侧，足宜伸舒。老人患风湿、脚气、腰痛者，宜作暖炕安卧。行路劳倦、骨疼，宜得暖炕睡。五更两手擦摩令热，熨腮去皱纹，熨眼明目。临睡用温盐汤漱口，坚牙益肾。晚饭少，得寿。晚饭后徐步庭下，无病。将睡叩齿则牙牢。未语时服补药，入肾经。不语唾涂疮，则肿消。早起出路，含煨生姜少许，则不犯雾露。早行腹实，或饮酒，则解瘴气。下床先左足，百事吉。大寒早出，噙真酥油则耐寒。临睡服痰药则痰去。夜起用毡作鞋，则足温不受寒邪。卧不覆面则得寿。行路多，夜向壁角拳足睡，则明日足不劳。欲入疫室，于春分之日，日未出，用远志去心，用水煎二盏泄之。又法，于雨水日后三浴，以药泻汗，则无疫。渡江河，朱书禹字，佩之能免风涛之厄。又方，旋取净笔，研墨写土字，或以手书之，可不恐惧。夜行，用手掠脑后发，能长精神。常叩齿，则鬼不敢近。雷鸣初，打床荐[2]，能去壁虱。入名山，未到百步呼曰“林兵”，能却百邪；默念“仪方”，可不见蛇狼；念“仪庚”，可不见虎。入深山，将衣裾折三折，插于腰间，可令蛇虫不敢近。夜归，以右手中指书手心“我是鬼”三

---

① 拳：卷曲，弯曲。

② 荐：草席，垫子。

字，灰[1]握固则不恐惧。遇恶梦，以左手蹑[2]人中二七，扣齿二七，吉。遇吉梦，摩目二七，扣齿二七，吉。卒遇凶恶，当扣左齿三十六，名打天鼓，辟邪秽；叩右齿，名搥天磬；存念至真，扣中央齿，名鸣天鼓。齿宜朝暮叩，会神。濯足而卧，无冷疾。寒而衣，先热而解，则无病。凡卧，先卧心，后卧眼。清旦闻恶事，即向所来之方三唾之，吉。鸡鸣时叩齿三十六遍，舐唇漱口，舌撩上齿咽三过，能杀虫补虚损。早起以左右先摩肾，次摩脚心，则无脚气诸疾。早起东向坐，以两手相摩令热，从额至顶上摩二九次，名曰"存泥丸"[3]。以两手又两耳极上下摩二七止，令人不聋。次缩鼻闭气，右手从头上引流通。又摩手令热，以摩身体，从上至下名曰"干浴"，令人除百病。上床卧，先脱左足，吉。枕内放麝香一脐，能除邪辟恶。安决明子，能明目。夜卧，带雄黄一块，则不魇。凡食讫，温水漱口，无齿疾，口不臭。夜卧，或侧或仰，一足伸屈不并，则无梦泄之患。

营宅避忌

人家居处宜高燥洁净。凡造屋，不可先筑墙围并外门。屋后不可种芭蕉。桑树不宜作屋料。死树不宜作栋

---

① 灰：《三元参赞延寿书》作"再"，当从。

② 蹑：捏。

③ 存泥丸：气功术语，导引功法名。泥丸，指脑或脑神。道家以上丹田为泥丸，一说百会为泥丸。

梁。厅后不宜作灶头。中庭不宜种树。大树不宜近轩。卧床宜高。房门不可对天井。厨房门不可对房门。居壁用土闭日及挂帐子用水闭日，则无蚊蝇。门栋柱不着地并空蛀，大凶。门口不宜有水坑，大树不宜当门。墙头冲门、直路冲门、神社对门与门中水出，并凶。正门前不宜种柳。跂井大凶。古井及深井中有毒气，不可入。窥露井损寿。塞古井令人盲聋。堂前不可穿井，井灶不宜相见。女子不宜祭灶。井畔不宜栽桃。厅内、房前、堂后俱不宜开井。刀斧不宜安灶上，簸箕不宜安灶前。灶前不宜歌笑、骂詈①、吟哭、无礼，大不祥。不可用灶火烧香。大忌妇人跂灶坐。作灶不可用壁泥。天井内不可着花栏并种花木，主淫泆②，大凶。上厕不可唾。灶灰弃厕中大凶。上厕之时，先咳两三声，吉。

人事防闲

夜饮之家生奸盗。睡人不宜画其面，或致魇死。夜间卧处停灯，与贼为眼。闻犬吠，宜密唤醒同伴，不可自解说。夜独起，必唤知同伴。出门向外，必回身掩门，恐人乘隙而入。起逐盗贼防改易元③路。贼以物入探，不可用手拿。临睡须剔起灯草，剔去烛烬，然后吹灭，警急易

---

① 詈（lì立）：骂。

② 淫泆（yì亦）：淫乱。

③ 元：义同“原”。

焠①照。上床时，鞋子头向外，仓卒易着。夜遇物有声，只言有贼，不可指言鼠及猫犬。夜觉盗入，直叫有贼，令自窜，不可轻易赶逐。遇贼不可乘暗击之，恐误击自家人。获得盗贼，即便解官，不可先自殴伤。灶中不可有宿火，灶前不可有积薪。宿火不宜盖烘篮②，低屋不宜炙蚕簇③。奴婢有过，不可自挞。暮年不可置宠。蓄妾不宜太慧，有子勿置乳母。妇人、奴仆之言不可听信。小儿当谨其出入，则免于水火。小儿不可衣以金珠。棺中不宜厚敛，墓中不宜厚葬。与人附书④不可沉溺⑤、开折。与人并坐，不可自择利便。入人家，不可觑人书信。借人物不可损坏不还。吃饮食不可拣择去取。见人富贵不可妒，见人贫贱不可欺。见人恶不可扬，见人善不可掩。诸恶莫作，众善奉行。

莅官警诫

法虽重，当恤民以仁。令虽严，当济民以恕。临事戒躁急、暴怒。勤谨和缓，为政之要。同寅⑥不可交构⑦是

① 焠：应为燧。即用火镰、火石等取火。

② 烘篮：中间放小火盆的篮子，用以取暖或烘干衣物，也叫烘笼、火笼。

③ 蚕簇：供蚕吐丝作茧的用具。俗称蚕山。多用竹、木、草等做成。

④ 附书：捎信。

⑤ 沉溺：原意为淹没在水里，此处应指不予送达，如石沉大海。

⑥ 同寅：同僚。

⑦ 交构：离间、播弄。司马光《上两宫疏》："于是离间人君臣，交构人父子，使上下相疾，内外相疑。"

非。事虽细微，必谨关防。事有疑似，当避毁谤。所恶之人，防其害己。所亲之人，防其卖己。治官事如家事，爱人民如赤子。正己以御吏。刑狱贵详审推断。尸伤必用亲临检视。居上位不可凌下，在下位不可慢上。子弟不可干预公事，牙侩[1]不可出入私宅。戒贪污如仇仇[2]，防私谒如防盗贼。非理相加，处之以忍，礼貌相及，承之以谦。立朝务正大，不宜阿附。

① 牙侩：旧时居于买卖人双方之间，从中撮合，以获取佣金的人。又叫牙人、牙子、牙郎。

② 仇仇：仇视仇人。

卷之二

养生之要

服药忌食

服丹药、空青、朱砂不可食蛤蜊，并忌食猪、羊血及绿豆粉。食茯苓忌食醋。服黄连、桔梗忌食猪肉。服鳖甲忌苋菜。服细辛、远志忌生菜。服乌头忌豉汁。服水银、朱砂忌生血。服巴豆忌野猪肉。服地黄忌大枣、芜荑。服常山忌生葱并醋。服天门冬忌鲤鱼。服甘草忌菘菜、海藻。服半夏、菖蒲忌饧①饴并羊肉。服术忌桃、李、雀肉、胡荽、蒜、鲊②。服干姜忌食兔肉。服杏仁忌食粟米。服麦门冬忌食鲫鱼。凡服药，忌食胡荽、蒜、生菜、肥肉、犬肉、油腻、鱼脍、腥臊、酸臭、生冷、滑物。服牡丹忌胡荽。服商陆忌食犬肉。

饮食杂忌

酒浆上不见人物影者，不可食。盛蜜瓶作鲊不可食。铜器内盛酒过夜不可饮。陶瓶内插花宿水及养腊梅花水，饮之能杀人。凡肉汁，以铜器盖滴汗入者有毒。凡肉汁，

---

① 饧（xíng 行）：糖稀。

② 鲊（zhǎ 眨）：用米粉、面粉等加盐和其他作料制的菜，可贮存。

盛器中不泄者有毒。凡肉生而敛，堕地不粘尘，煮而不熟者，皆有毒。凡肉自死者，炙之不动，曝之不干，见水自动者，不可食。肉经宿，并熟鸡过夜而再荡[①]，不可食。马生角及白马黑头、白马青蹄者，皆不可食。黑牛白头并独肝者不可食。凡禽畜肝青者不可食。诸禽兽脑滑精，不可食。凡鸟死口目不闭，脚不伸者不可食。凡白鸟黄首者不可食。凡鱼目能开闭，或无腮、无胆，腹不丹，并有眼睫者，及有角、白背黑点者，皆不可食。蟹目相向并有独螯[②]者不可食。所属本肖肉不可食。马蹄夜目不可食。黑鸡白头并四距[③]者不可食。河豚鱼浸血不尽，眼赤斑者及子不可食。鳖腹有蛇蟠痕者不可食。膞[④]无纹有毛及煮不熟者不可食。鲇鱼赤须、赤目者有毒。面有肥[⑤]气不可食。酱煮饭馊不可食。兔合眼不可食。鳄鱼脑有毒不可食。菜着霜不可食。冬瓜经霜者，能生病。虾无须及腹下黑，有毒。一应[⑥]檐下雨滴菜，有毒。猪肉，病人新起者忌食之。猪头并猪嘴，有风疾者忌食。鲤鱼，病后不宜食。麂肉，有痼疾者不宜食。鲫鱼，有脚气者不宜食。瓠子，有脚气者不宜食。瓜苦及两蒂两鼻者、沉水者，有毒。李桃六出

---

① 荡：洗涤。
② 螯：原作“鳌”，据文义改。
③ 距：鸡爪后突出像脚趾的部分。
④ 膞：待考。
⑤ 肥：疑为“癰”，“痈”的异体字。痈气，即痈疡的邪毒。
⑥ 一应：所有。

双双者，有毒。山鸡食半夏、乌头有毒。猪肉脯贮米中者不可食。羊心并肝有孔窍者，及羊独角或鹿角白、羊黑头者，并不可食。肉脯曝不干者不可食。鱼鲊肉有头发者不可食。鱼头有白连背上者不可食。祭神肉自动者不可食。生果停久有损处者不可食。鳖鱼①小者谓之鬼鳖，不可食。羊豕脑醉后不可食。粥内入白汤食之成淋病。醉中饮冷水成手颤。鼠残物食之生瘘。日月蚀时饮食，损牙。茅屋漏水入猪脯中，食之生癥瘕。醉后饮酪②水，成噎病。醉后不可饮冷浆水，失声成闭噎。吐多饮冷水，成消渴。发落饮食中，食之成瘕。夏月熟肉单用醋煮，可留旬久。凡夜不宜多食鸡、鸭、猪肉，能致霍乱。饮酒多能腐肠、烂胃、溃髓、蒸筋、伤神、损寿。饮酒食红柿令人心痛至死，食苍耳亦令人心痛。饮白酒，生韭③令人病增。葡萄架下不宜饮酒。铜汤瓶内煎汤，饮之损声。

五味所禁：辛走气，气病毋多食辛。咸走血，血病毋多食咸。苦走骨，骨病毋多食苦。甘走肉，肉病毋多食甘。酸走筋，筋病毋多食酸。多食咸则凝泣而色变。多食苦则肢枯而毛落。多食辛则筋急而爪枯。多食酸则肉胝胁④而唇竭。多食甘则骨痛而发落。

---

① 鳖（hóng 红）鱼：魟鱼的俗名，又称魔鬼鱼。

② 酪：疑为“酪”字之误。

③ 生韭：“生韭”前疑脱一“食”字。

④ 胝（zhī 之）胁：胝，胼胝，手脚上变硬的皮肤，俗称“老茧”。胁，《素问》为“皱”，当从。

饮食反忌

兔肉与白鸡同食发黄，与鹅肉同食血气不行，与姜、橘同食成霍乱。螃蟹与芥汤同食吐血。糖蜜与小虾同食暴下。猪肝与鹌鹑同食面生黑点。生肉与白酒同食生寸白虫[①]。羊恶半夏，忌作鲊。野鸡与鲇鱼同食生癞。野鸡不与鲫鱼及猪肝、麻菰[②]同食。野鸡卵与鱼同食、野鸡与荞面同食，并生虫。牛肠不与犬肉同食。牛肝不与鲇鱼同食。生肉不与栗子同食。羊肝不与猪肉同食。马肉不与仓米及苍耳同食。马奶子[③]不与鱼脍同食。鹿肉不与鮠鱼[④]同食。麋鹿不与虾同食。犬肉不与蒜同食。生菜恶细辛。芦笋恶巴豆。蒜忌术，损眼目，忌啖[⑤]脍。猪血与黄豆同食闷人。猪肉与生姜同食发大风[⑥]，与芫荽同食烂人肠。羊肉与豆酱同食发痼疾。茶与韭同食耳重。牛肉与薤同食生疮。鲤鱼与紫苏同食发痈疽。鲫鱼不与芥叶及糖并猪肉同食。黄鱼不与荞面同食。虾不与猪肉及鸡肉同食。羊肝与生椒同食伤五脏，与小豆、梅子同食伤人。鳝鱼不与白犬同食。鱼子不与猪肝同食。鲊不与小豆同食。鳖不与薄荷

---

① 寸白虫：即绦虫。

② 麻菰：即蘑菇。

③ 马奶子：用马奶发酵酿制而成，微含酒精的饮料。

④ 鮠（wéi 为）鱼：鱼名，又称江团、阔口鱼。

⑤ 啖（dàn 但）：意为吃或给人吃。

⑥ 大风：病证名，因血虚生风引起的疾病。《灵枢·刺节真邪》：“大风在身，血脉偏虚。”

并灰苋同食。蚬子不与油饼同食。杨梅不与生葱同食。莴苣不与饧饴同食。鳖不与鸡鸭蛋、山鸡肉、雀肉同食。蟹忌与软枣与红柿同食。鸡肉忌与胡荽同食，生气滞。黍米不与葵菜同食。小豆不与鲤鱼同食。李不与鸡子同食。枣、李、菱角、生姜忌与蜜同食。竹笋、葵菜、韭、苦荬[1]并不与糖同食。芥末不与兔肉同食，蓼不与鱼脍同食。

正月食虎、豹、狸肉伤人，食生蓼伤肾。二月食兔肉伤神，食鸡恶心。三月食鸟兽五脏仙家大忌。四月食雉气逆，食鳝鱼害人，食蒜伤气。五月食韭昏五脏，食鹿伤神。六月食泽水病鳖瘕[2]。七月食莼[3]有蜡虫，能害人。八月食姜蒜损寿。九月食蟹肠有稻芒。十月食熊伤神，食猪肉发宿疾。十一月食龟鳖水病，食鸳鸯恶心。十二月食生葵发痼疾，食龟鳖害人。饮白酒忌诸甜物。荡粉皮忌杏仁，有则不就。

孕妇忌食

食兔肉令子缺唇。食山羊肉令子多疾。食鸡子、干鲤令子多疮。食桑葚、鸭子令倒生。食雀肉、饮酒令子淫乱。食鸡肉、糯米令子生寸白虫。食雀肉、豆浆令子生皯黯[4]。食鳖肉令子项短。食驴、马肉令子延月。食浆水

---

① 苦荬（mǎi 买）：即苣荬菜，一种野菜。

② 鳖瘕：病证名。《诸病源候论·癥瘕病诸候》：“鳖瘕者，谓腹中瘕结如鳖状是也。”

③ 莼（chún 纯）：多年生宿根草本水生植物，可做蔬菜，亦名“水葵”。

④ 皯黯（gānzèng 干赠）：黧黑斑。

绝产。食犬肉令子无声。食螃蟹子横生。食羊肝子多厄。

乳母忌食

食寒凉发病之物，子有积热，惊风疡。食温热动风之物，子有疥癣疮病。食鱼、虾、鸡、马肉，子有癣疳瘦疾。

解饮食毒

黄鲿鱼[①]、鲤鱼忌荆芥，地浆[②]解之。蟹忌红柿，主吐血，生藕汁解之。误食桐油，用热酒解之，干柿及甘草亦可。凡中蕈[③]毒，连服地浆水解之。又方，白水浓煎石首鱼头汁灌之。又方，多食橄榄可解。食鱼脍过多成虫瘕[④]，大黄汁、陈皮末调盐汤服之。食中野芋毒，用地浆及人粪解之。诸果毒，烧猪骨为末，水调服。食菜中毒，用鸡粪烧为末，水调服，或煎甘草汁，或葛根汁饮之。又方，用梅花脑子[⑤]末水调。又方，五味子、白矾末水调。中河豚鱼毒，青黛、水蓝青捣汁，或槐花末三钱，新汲水解之。误食合口花椒，服醋解之。凡中牛肉毒者，甘草汤解之。又方，炼猪脂油一两，每服一匙大，汤水调下。食狗肉中

---

① 黄鲿（cháng 尝）鱼：即黄颡鱼，属鲇形目，鲿科，黄颡鱼属，可食用。

② 地浆：一种传统中药，其制作方法为掘地三尺左右达黄土层，注入新汲的水并搅混，等澄清后取出水。对一些食物中毒有急救功效。

③ 蕈（xùn 训）：深山老林里生长的野菇。

④ 虫瘕：寄生虫病。

⑤ 梅花脑子：即冰片。

毒者，以杏仁三两为泥，热汤调作三服。食马肝中毒者，水浸豉，绞汁解之。凡中马肉毒，捣芦菔汁解之，或嚼杏仁，或饮好酒，皆可。食鸡子毒，醇醋解之。中鸭肉毒，煮秫米汁解之。中蟹毒，以冬瓜汁，或生藕汁，或干蒜汁，芦根或紫苏汤解之。食马肉心闷者，饮清酒解之。中羊肉毒，甘草汤解之。食猪肉毒，饮大黄汁，或杏仁汁、朴硝汁解之。解诸食毒，捣韭汁服。中鸩鸟毒，生扁豆末温水下。又方，葛粉水调下，又生螺汁解之。酒毒，大黑豆一升，煮汁二升，吐之。又方，生螺蛳肉，荜澄茄并解之。食诸般肉过伤者，烧其骨，水调服，或芫荽汁、生韭汁解之。凡解诸恶毒者，以香油灌之，令吐即解。中诸肉毒，壁土水一钱服。又方，烧白扁豆末可解。凡饮食后，心烦闷，不知中何毒者，急煎苦参汁饮之，令吐。又方，煮犀角汤饮之，或以苦酒，或好酒煮饮之。凡解毒之药，不可热饮，能伤毒气愈甚。凡中挑生毒[①]者，在上，则用热茶一碗，投胆矾半钱，候化，通口呷，以鸡翎探喉中，吐出毒物；在下，米饮下郁金末二钱，泻下毒物，次用人参、白术各半两，无灰酒慢火熬半日，温服，日进一盏，五日乃止。凡挑生毒，胁下忽肿起如生痈疖状，顷刻大如碗，五更嚼绿豆试之，若香甜则是。又法，捣小升麻为末，冷熟水调，连服之，泻下毒物，续煎平胃散补，日食白粥。食面后，当食芦菔，解面

① 挑生毒：即蛊毒。

毒，不宜食面汤，盖面之毒在汤也。

饮食之宜

多种鸡头[①]、薯芋可以代食。山药、凫茨[②]、百合、葛沥粉可充饥。食包子当用醋，食馒头当用梅血羹，盖包气之物，必当用醋与血破气。侵晨[③]食粥，能畅胃气生津液。采嫩柏叶，线系垂挂大瓮中，纸糊瓮口，经月余，干则取出，为末青翠，可以调汤代茶，不宜见风。老人常以生牛乳煮粥，食之有益。夏月熟肉，单用醋煮，可留旬久。面不宜过水，以滚汤候冷，代水用之。熟水用陈紫苏妙。春宜食麦，夏宜食绿豆，秋宜食麻，冬宜食黍。茶宜漱口，不宜多啜。熟食不宜熟嚼，生食不宜粗吞。候已饥则进食，食不厌熟嚼。候已渴而引饮，饮不厌细呷。待饥甚而后食，食不可太饱。待渴甚而后饮，饮不可太频。食不厌精细，饮不厌温热。凡食面硬，作熟溲汤深煮，久则无毒。食面后，如欲饮酒，须先以酒咽去目汉椒[④]三两粒，则不为病。

法制馁败

马板肠[⑤]，用钻孔胡桃数个同煮，则收腥气。诸般肉，

① 鸡头：芡实的别称，因果实似鸡头，故得名。

② 凫茨：荸荠。

③ 侵晨：黎明，早晨初现光亮。

④ 汉椒：即蜀椒。

⑤ 马板肠：马的大肠。

煮用纸封锅口，或以楮实同煮，则易烂。煮陈腊肉，待滚时将烧红炭数块淬之，则不蔹[①]。老鹅用樱桃叶数片同煮，则易软。臭肉与阿魏同煮，或用寸段稻草一把，或钻孔胡桃，皆不臭。煮鱼，冷水或滚汤下，或用末香[②]洗则不腥。煮鱼，滴生油数点，则无涎。糟蟹，放皂角半个在上，可留久。藏乳多咸，以茶清水浸之则减。蔹笋，以薄荷入盐少许，同煮则解。蔹芋，以灰汁煮之则解。洗猪肝用干面，洗猪脏用砂糖，则不腥。救酸酒，每大瓶用赤小豆一升，炒焦，袋盛放酒中即解。凡糟酱蟹，以灯照则沙[③]不堪食。茶恶湿，宜焙不宜晒。烧肉不可用桑柴火。

① 蔹：当作莶（xiān 先），芋等食物的辛辣味。

② 末香：指捣成细末状的沉香、檀香等。

③ 沙：颗粒松散如沙状。

卷之三

卫生之要

诸风

头风，研萝卜自然汁，左痛搐右鼻，右痛搐左鼻。又，头风，用井底泥调大黄、芒硝末涂之。中风，多以香油或生姜汁灌之，吐即醒。

伤寒中暑

伤寒得汗后，不可饮酒。因女色病阴证伤寒，用陈皮热锅内炒焦，以酒烹下，滤酒饮之。伤寒坏证，好人参一两，重煎顿服。中暑发昏，以新汲水滴两孔，以扇搧之。重者以地浆灌则省，与冷水吃则死。又方，见诸急证，或伤寒毒热攻眼，用露蜂房半两，水煎，露一夜，洗之。

感冒霍乱

感冒，用带根葱汤嚼生姜，得汗愈。霍乱吐泻，用屋下倒挂尘，汤泡澄清服之，大忌饮食，入腹则死。吃冷水不妨，不可吃热汤。

痢疟

痢，五倍子末为丸，赤痢甘草汤下，白痢干姜汤下，各三十丸。又方，以陈皮、艾叶浓煎汤服。疟疾，用瓜蒂

一个，捣碎，水半盏，浸一宿发，日服，吐即愈。

心疼

虫咬急心疼，用真香油顿温服一盏。心疼，用晚蚕沙少许，白汤下。

面部腿足

面疮，用水调平胃散涂之。痄腮，用鸡子清调赤小豆末涂。又，痄腮及喉下诸般肿病，用蜗牛飞面研匀，贴痛处。腰疼，用牛皮胶化开，生姜汁打匀，贴痛处。挫气腰疼，细茶内滴入香油数点，顿服。脚气，用无名异①化牛皮胶，打匀，贴痛处。悬转筋，踏实地自止。远行脚打成泡，用水调生面糊贴，过夜间干，不可穿破。脚裂，烂蒸藕研成膏贴之。又方，用五倍子、猪脂捣成膏，入裂内。冻脚，用热醋汤洗，研藕贴之。又方，用五倍子煎汤洗。

眼耳鼻口

赤眼，用九节黄连、秦皮粗末等分，加滑石一块，煎汤洗。又方，用热汤豁洗，或浓煎冬青叶，入盐煎洗。眼赤痛，用艾灰、黄连各半两研匀，入少龙脑，汤点一钱，温洗。风泪眼，九节黄连和槐树皮灰，粗末，熬汤澄清频洗之。物落眼中，用新笔蘸水缴出。又方，浓研好墨点

---

① 无名异：中药名，为氧化物类矿物软锰矿的矿石。可活血止血，消肿定痛。

眼，自出。风土入眼，自以手擘开，连唾之。耳湿，用陈皮烧灰吹入，妙。诸恶虫入耳，用韭汁灌之。虫入耳，脑痛，以桃叶塞两耳则可出。蜈蚣入耳，炙猪肉掩之即出。鼻衄，用飞面二钱，盐一钱，汲新水调下。又方，用纸圆儿，右衄塞左耳，左衄塞右耳。又方，冷水调白面饮之。又方，用黄葵子，不拘多少，为末，新汲水调下二钱。又方，青蒿纳鼻中。又方，棕树皮烧灰，随左右鼻搐之。蜒蚰及诸虫入耳，用麻油灌耳内，或用生葱汁，或姜汁亦可。口疮，用白矾汤漱口。舌肿，用百草霜为细末，醋调敷。又方，用乱发烧灰水调下。飞丝入口，细嚼紫苏叶，白汤送下。狼烟入口，饮少醋解之。眼毛倒睫，拔去拳[1]毛，用虱子血点入眼内，数次愈。

牙齿咽喉

风牙[2]，细辛、草乌头等分，为细末，擦之，温水漱之。蛀牙，天仙子烧烟，用竹筒抵牙上，以烟熏之。风蛀牙疼，用香白芷、细辛煎汤漱之。又方，丝瓜儿烧灰存性，擦之。又方，香白芷、姜黄、细辛等分为末，擦痛处。蛀牙，用温米醋，漱出虫自愈。挫喉[3]气不通，用冷水徐灌之。缠喉风，用皂角揉水滤过，灌之，得吐即愈。急喉风，用胆矾少许，吹入喉中，去涎。喉闭，用枯矾

---

① 拳：蜷曲。

② 风牙：即风牙痛，古代指牙痛由风引起者，相当于现代讲的蛀牙。

③ 挫喉：病名，指各种原因挫伤咽喉而致呼吸不利。

末，吹入喉中，急则用灯盏底油脚灌下。咽喉痛，用桔梗、甘草煎汤，徐徐呷。又方，用青艾汁灌下，冬月无艾，瓶内烧蛇床子，熏烟入口，即愈。

咳嗽咯血

暴嗽，用白蚬壳，洗净研细，粥饮下。喘嗽，白僵蚕为末，细茶等分，临卧调服。咯血，用新绵灰半钱，重酒调下。吐血，用侧柏研细，酒调服。

疮癣肿毒

疥疮，用石灰放锅中，炒极透，出火气，香油调敷。下疳疮，用五倍子末敷之。臁疮用虀汁洗净，挹[1]干，刮虎骨敷上。癣疮，以樟树皮为末，敷之。漆疮，用无名异研细，水调敷。肿毒或疼痛处，以赤小豆为末，水调敷，频换。或用香白芷末，水调敷，尤妙。又方，白芙蓉叶晒干，同皂角为末，水调敷。疖毒初起一二日内，用好米醋，煮肥皂[2]烂研，厚涂之，纸花盖，干则换。脚腿肿，用陈瓠种空壳，煎汤空心服。

杂病

酒黄病，用丝瓜儿连子烧灰，因面得病，面汤下。因酒得病，酒下，数服。沙子[3]，用白汤送下，盐一撮，令

---

① 挹（yì 抑）：舀，把液体盛出来。此指沾吸去水分。

② 肥皂：肥大的皂角，下同。

③ 沙子：即痧症。

吐则止。又方，以香油茶吐之。又方，用苎麻扎十指尖，针挑出恶血数点。又方，以香油汤拍两小臂及脚心，苎绳刮起红紫泡，亦好。盗汗，临夜吃淡煮面丸儿，空心服妙香散。翻胃，用棠梨叶油炒去刺，为末，酒调下。又方，丁香、附子为末，以掌心内舐吃。瘾疹入腹，用蚕沙浓煎汤洗。风疾瘾疹，牛膝不以多少，酒浸一宿，焙干为末，温酒调下二钱。肾虚髓少齿痛，以生地黄、川芎各一钱，为末，溃齿根。治痈疽，背疮初发者，蒜一片，厚二纸，置痛处，以热艾灸二七壮。治蝎螫痛疼不可忍者，以葱白切一片，厚二分，置所螫处，艾灸三五壮。治金疮破腹肠突出，用干人屎抹肠，即自入。治蛇入人窍中，急以手捻定，用刀刻破，以椒或辛物置破尾上，用绵系之，自出，不可拔。痔疮，用河水频洗，取蜗牛研细涂之。痱子，用茨菰①叶，阴干为末，敷之。脏毒便血，生藕节切片，清早蘸平胃散嚼。便毒，取大蜘蛛一个，研细，热酒下。小肠气，炒盐或茴香二包，不住手更换熨之。大便数日不通，用皂角末，炼蜜为丸，纳谷道中。大便风秘，用不蛀皂角当中一寸许，去黑皮，用沸汤半盏泡，通口服之，通后即食白粥。又方，以葱白或葱尖纳肛门中。小便不通，盐填脐内，艾灸三壮。又方，磨剪刀交股水一盏。又方捣甜酸草取汁，入沙糖水

① 茨菰：慈姑。

调服。腹胀，小便不通，琥珀一钱，重研如粉，人参汤下。大小便不通，烧皂角灰，粥清饮下。老人遗尿，用蔷薇根细研，酒下。

妇人

难产，用黄蜀葵子四十九粒研烂，酒醋下。又方，吞槐子十四枚。逆产，烧铜钱通红，放酒中饮之。产后血闷，打醋炭熏之则醒。胎衣不下，用最初洗儿汤服下，休令知。催生用猪脂一两，葱白一寸，切，同熬成油，去滓，通口服。血崩，服蒲黄黑神散，立效。又方，宿砂仁不拘多少，新瓦土炒香，为末，白汤调下。月事不调，用香附子炒黄为末，陈米饮汤入米醋些少服。因争斗胎动不安，腹内气刺痛，复上喘，用苎根一大把净洗，入生姜五片，水一大盏，煎至八分，调粥服。赤白带下，用旧莲房为末，入麝香，空心米汤饮。儿枕疼①，用陈年蟹壳烧灰，酒调下。

小儿

惊风，用猢狲粪烧存性，碗覆出火毒，生蜜调灌少许。赤游风，用朝南燕窠泥，鸡子清调敷，或将肿处以针划破，用鳝血涂之，尤妙。又方，用笔管或水蛭住肿上，食去恶血。赤肿，伏龙肝为末，芭蕉油敷之。急慢惊风，百治不效者，蛇脱皮一分，牛黄一钱，研顿服，

① 儿枕疼：指产后小腹疼痛。

五岁以上倍服。牙疳，茴香、桔梗烧灰存性，敷，干，油调。头面烂疮，木耳细舂，蜜调敷，干则换之。又方，冷水调平胃散敷，干则换。火丹，磨锈铁水调厕上泥涂之。疳黄，鸡子剜小窍，入巴豆净一粒，纸糊孔，煨熟，去巴豆食之，隔一二日再吃二个。痘疮不发，食荔枝酒，忌饮水并生冷物，泻则难治。倒黡[1]，人牙烧灰调服。

诸急证

凡魇死者，不得近前，急唤，但咬痛其脚腿及唾其面，不省者，移动些少卧处，徐唤之。原有灯则存，无灯切不可点灯，及用皂角末搐两鼻。又方，急于人中穴及两脚大拇趾内，离一甲薤叶许，各灸三五壮即活。魇死，兼治中恶、自缢、墙壁压、溺水、产气绝，用皂荚末或半夏末如豆大，纳鼻中，嚏则气通，可活。惊怖死者，以温酒灌之。哕欲死者，半夏一两一分，汤泡生姜一两，水煎作二服。又法，轻者以纸捻搐鼻，或以虚枉之事诬之，即止。冻死微有气者，用大锅炒灰令暖，包灰熨心上，冷即换，待眼开，以温酒粥汤与之，不可便与火烘。卒暴堕颠、压倒、打死，心头温者，可先将本人如僧打坐，令一人将其发控放起，用半夏末急吹入鼻内，如活，却[2]以生

① 倒黡：病名，指痘疮已出，复为风寒外袭，则窍闭血凝变为黑色。

② 却：再。唐·白居易《琵琶行》：却坐促弦弦转急。

姜汁、香油打匀灌之。凡中渴至死，不可使得冷，得冷便用屈草①带溺脐中，则可活。冬月落水，微有气者，以大器炒灰熨心上，候暖气通，温水粥稍稍吞之即活，便将火炙即死。卒死无脉，无他形候者，牵牛临鼻上二百息，牛不肯舐者，盐汁涂面上即肯舐。旅途中暑者，急就道上掬热土于脐上，拨开作窍，令人尿其中，次用生姜、大蒜细嚼，热汤送下。中恶客忤卒死者，灸脐中百壮，以皂角末吹鼻，或研韭汁灌耳中。自缢者，切不可割断绳子，以膝头或手厚裹衣物，紧塞谷道，抱起，解绳放下，揉其项痕，搐鼻及吹其两耳，待其气回方可放手，若使泄气则不可救矣。溺水者，救起放大凳上睡，着脚后凳脚坫②起二砖，却以盐擦脐中，待其水自流出，切不可倒提水出与数等，但心头微热者皆可救治。又方，急解去衣带，以艾灸脐中。误吞竹木、鱼骨所鲠，咽不下咽，用象牙为末，水调一钱，呷服。误吞铜钱，用生茨菰汁呷饮，自然消化。误吞稻芒、麦芒于咽喉间者，急取鹅口中涎，令灌之；或取荐头草细嚼下，尤妙。骨鲠者，楮树嫩皮为丸，或楮子研碎，水下二三十丸。又方，缩砂、甘草等分为末，以绵裹少许，噙之，旋旋咽津下，其骨随痰而出。竹木物鲠者，用贯众煎汤，呷之频漱。竹木刺入肉，细嚼白梅敷

① 屈草：即掌叶蓼，有止血、清热之功效，用于治疗吐血、衄血、崩漏、赤痢、外伤出血。

② 坫（diàn店）：应为“垫”。

之。干霍乱，用盐一两，生姜半两同炒黄，水煎，温服。甚者，加童子小便。中砒毒，用早禾秆烧灰，新汲水淋汁，绢帛滤过，冷服一碗。又方，绿豆擂[1]水。又方，寒水石、绿豆粉末，以蓝根研水调下。又方，白扁豆为末，冷水调下。又方，郁金末二钱，入蜜少许，冷水调下。又方，酱调水服。中丹药毒，服四物汤、香苏散各一帖，和煎服之，或萱草根，或瓜蒌根，研汁饮之。中附子毒，黑豆、黄豆浓煎汤饮之。服风药多，不省人事，浓煎甘草，同生姜自然汁饮之。中诸药毒，用生姜、甘草、黑豆、淡竹叶等分，水煎连服。又方，用蚕故纸烧灰，研细，水调服。

诸颠扑伤损

刀斧打扑损肭[2]伤，用带须葱炒熟，乘热捣，烂研，盦[3]上，冷则换。血不止，用白面盦。破伤风，用鱼胶烧灰存性为末，酒调下，仍封疮口。又方，用桑条尺许长，十数根，火上炙取汁，热酒调下。颠扑损伤，用松节煎酒吃。骨肉损，醋捣肥皂烂，厚盦之，以帛束住。闪肭[4]，用米醋糟、平胃散相和，罨[5]之。颠扑重伤者，用生姜汁四两，香油四两打匀，灰酒热调下。汤火伤，或蜜涂，或鸡蛋清调豆

---

① 擂：研磨。

② 损肭（nà 那）：损伤筋骨或肌肉。

③ 盦（ān 安）：覆盖。

④ 闪肭：扭伤筋骨或肌肉。《水浒传·第一百零二回》：“却是用力太猛，闪肭了胁肋。”

⑤ 罨（yǎn 掩）：覆盖。

粉，或醋泥涂，或飞面水调敷。汤火伤败坏及灭瘢，风化石灰，不以多少，铫子[1]内炒令黄色，地上出火毒，研令细，生油涂疮上。火烧闷绝，以新尿冷饮之，或冷水和蜜饮之。负重担肩破，剪猫儿头上毛，用不语唾[2]粘贴破处。竹木刺不得出，用乌羊粪捣碎，水调涂之。针入肉，用蜡姑脑子即蝼蛄、硫黄研匀，摊纸花贴疮，候痒时针出。

诸咬伤

人咬伤，用龟板或团鱼板烧为灰末，以香油调涂之。马咬，细嚼栗子，敷伤处。蚕咬，以苎根汁涂之。蜘蛛等诸虫咬，用腊粉、生姜汁调敷。诸恶虫咬，以香油浸紫苏涂之。蛇伤，用大粪涂之。犬咬伤，用蓖麻子五十粒去壳，以井水研成膏，以盐先洗咬处贴上。疯狗咬，用大粪涂，仍拔去顶上红发。又方，米泔洗净，沙糖涂后，用末子益元散四两重，斑蝥十四个，去头、翅、足同煎，空心温服。又方，或经久复发，无药可疗者，用好雄黄五钱重、麝香五分重，研匀，用酒调二钱服下，去恶物再服，必使得睡，不可惊觉。蝎子、蜈蚣伤，大香油灯吹灭，以余烟焠之。虾蟹[3]以苦荬汁涂之。一切蛇虫所伤，用贝母为末，酒调，尽量饮酒，化为水自伤处流出，尽，却以药渣敷疮上。

---

① 铫（diào 掉）子：煎药或烧水用的器具。形状像比较高的壶，口大有盖，旁边有柄，用沙土或金属制成。

② 不语唾：睡醒后还未开口说话时口中的唾液。

③ 虾蟹：后省“伤”字。

六畜病方

牛瘴疫方，用石菖蒲、淡竹叶、葛粉、郁金、绿豆、苍术各等分，为细末，每服一两，芭蕉自然汁三升，入蜂蜜一两、黄蜡二钱，重调灌之，未解再灌，热极加大黄，鼻头无汗加麻黄，鼻口出血加蒲黄。又方，真茶末二两和水五升灌。又方，人参细切，水煮五升灌。又方，于栏中烧安息香及苍术，亦以鼻吸其香，立止。又方，十二月内，收兔头烧灰，和水灌之。牛尿血，用川当归、红花为末，酒煎冷灌。牛腹胀，用燕屎一合，水调灌。牛气噎，用皂角末吹鼻中，以鞋底拍尾停骨下。牛肩烂，旧绵絮三两，烧存性，麻油调敷，忌水五日。牛漏蹄[①]，紫矿为末，猪脂和，纳蹄中，烧铁篦烙之。牛生蛊、生虫，当归捣，醋浸一宿，涂之。治马中结，雄鸡一只，用拳捶死，就热便开取肚内心、肝、肠、肚，嘴、爪、指甲，带粪入风化石灰一合，用碎剐烂，入真麻油四两，重调匀灌之，鸡不用。马伤水，先烧人乱发熏两鼻，后用川乌、草乌、白芷、胡椒、猪牙、皂角各等分，麝香少许，为细末，用竹筒盛药一字[②]，吹入鼻中，须臾打嚏，清水流即放；加瓜蒂，兼治一喉[③]中结病证。马诸疮，昆沙、夜合花叶、黄

---

① 牛漏蹄：牛病名，又名腐蹄病，即化脓性蹄炎，是由坏死厌氧丝杆菌引起的。

② 字：中医药剂量。量值即一钱的四分之一。下同。

③ 一喉：疑为“噎喉”之误。

丹、干姜、槟榔、五倍子为末，先用盐浆水洗疮后，用麻油加轻粉调敷。马瘦喂不肥者，贯仲一两，放药料内，久而瘦虫自去，即肥。马鼻内颡[①]病，用荞麦磨粉，灌罩连秆切饲之。凡马行远路，宜早歇迟喂，未喂之，先饮水数口，方可喂草，则无中结等病。马脊打破者，用马脚下尿屎湿稀泥涂上，干即易之，沟中清臭泥亦可。已破成疮者，用黄丹、枯白矾及生姜二味烧灰存性，等分为末，入麝香少许，真麻油调敷。已成脓者，用浆水同葱白煎汤洗净，敷之。凡羊恶湿，宜作高栈，除其粪秽。巳时放，未时收，若食露水草则生病。羊疥癞，用藜芦根，不拘多少，捶碎，以米泔浸之，瓶盛塞口，置热灶边，数日味酸。先以瓦片刮疥处令赤，或汤洗之，去痂拭干，以药汁涂上，两次可愈。若癞多，逐旋涂，恐不胜痛也。又方，百草霜及盐卤，或盐四两、桐油四两调匀涂之。羊中水，先以水洗眼鼻中脓污，令洁净，次用盐一大撮就杓内，沸汤研化，候冷，澄取清汁，注少许两鼻内，五日后渐愈。羊夹蹄，以羖羊脂煎熟去渣，取铁篦子，火烧令热，将脂匀篦上烙之，勿令入水，次日即愈。

猫病，磨乌药灌之。猫煨火被瘁，以硫黄少许，纳猪肠中炮熟，或鱼肠煨熟饲之。猫、猴为人踏死者，以苏木浓煎汤灌之。

① 颡（sǎng 嗓）：此指颃颡，即咽的上部与鼻腔相通的部分。

狗病，水调平胃散灌之。又方，巴豆去壳，调平胃散灌之。狗卒死者，以葵根塞鼻可活。狗遍身脓癞，浓煎百部汁涂之。狗为虻蝇啮者，取麻油滓，遍按其身立去。

鸡病，用真麻油灌之。养鸡不抱法，每下卵时，食内夹麻子喂之，自然常时下蛋。养生鸡，以净温水洗濯鸡脚，放，自然不走。养鸡鸭，以土硫黄研细同饭拌匀喂，不数日即肥。猪病，割去尾尖出血即愈。猪瘴疫者，以萝卜或叶食之，不食则难救。鱼遭毒，急流去毒水，别引新水冲之，多取芭蕉捣碎，置新水来处，使吸之可解。或以粪清浇池面亦佳。

新增诸证杂方一类

治烧酒醉伤

不醒者，急用绿豆粉汤皮切片，将箸开口牙，用冷水送粉片下喉，即醒。

治背发

痈疮，用温水洗净，用桑柴烧取红炭，炙疮口，待干，用白面搓绳围疮口四弦上，用鸡子清翎毛刷敷，数次即安。如疮内肉肿出易治，塌内难治。

治骨塞喉

宿[1]砂、威灵仙，沙糖冷水煎，请君进一服，诸骨软如绵。

---

① 宿：应为“缩”之误。

治阴证

阴证得来灾最凶，蜂巢矾末及全葱，捣为膏子涂两手，掘于阴上显神功。

治吹乳

皂角烧灰蛤粉和，热酒将来调数字，下得喉咙笑呵呵。

治牙痛

雄黄青盐细，良姜荜射葫，绵裹着一字，如风吹散无。

治红白痢证

甘草五钱，罂粟壳五钱，去粗皮，用水一盅煎亦好，俱研成末调水亦好。

治心气

七年茱萸一两，南木香二两，茯苓二个，用好酒一碗，便将茱萸、茯苓先煎，后擂烂木香入内，煎一沸，热服，此疾即绝根。

治人常去血

大黄五钱，用酒十分，煎至四分，揭退停。候鸡啼，起坐温下。

治产后污露不止

百草霜一两，井花水一钟①，炒过盐一勺入，和水调服即愈。

---

① 钟：通“盅”。《孔丛子·儒服》：“尧舜千钟”。

治绞肠痧

男左女右小指第一节，灸三壮即止。

治妇人乳少

妇人乳少因气隔，却用穿山甲五钱，微炒，将米泔水和调将，夜服，奶如泉。

治壁虱蚊虫

木鳖子兮用对停，雄黄作伴记叮咛，用蜜调丸烧一粒，还君清卧到天明。

治小儿夜啼

小儿夜啼小肠经，无休无歇父母惊，牵牛细末封脐上，顿觉还苏气乃清。

治脱肛不收

脱肛不敛又不收，急取蜘蛛捣作油，敷在下脐丹田上，一时依旧好无忧。

治奶发痈肿

乳上发痈肿，兼疼寒热临，芝麻生捣烂，贴敷即安心。

治赤眼疼痛

赤眼怕日光，黄连独味长，将[1]来驴乳浸，取汁点清凉。

---

① 将：拿、取。

治蛔虫寸白虫

蛔虫并寸白，成病腹中间，蜂窝酒浸服，顿觉得平安。

治肿疼

男女阴肤肿，乳香葱白研，将来敷肿处，即是好良缘。

治癣疮

但发干湿癣，火飞好白矾，研细油调敷，将来擦去瘢。如不效，加硫黄末同生姜，蘸擦即除。

治小儿秃疮

秃疮要治莫胡求，羊粪烧灰天雁油，行潦水①中先洗净，擦干敷上发先抽。

治小儿眉练②疮

眉练黏疮治不难，单方一味疗平安，菟丝子炒研为末，洗净油调扫便干。

治鼻血

鼻血流双心莫急，可熬萝卜自然汁，无灰好酒一同调，当时交君欢喜立。

---

① 潦水：雨后的积水。

② 眉练：即眉炼。病证名，由小儿胎热上蒸而生的眉间疮。

治鱼骨闭

误吞鱼骨在喉中，闭塞难言气上冲，威灵仙末调水服，即时化下有神功。

治赤白痢

三个乌梅五个枣，五片生姜五寸草，五枚栗壳[1]去节蒂，蜜制煎熬服如扫。

治妇人胎衣不下

胎衣如不下，气闭困恓惶[2]，伏龙肝细研，水调服乃良。

治妇产后心疼

产后心腹痛，难忍又恓惶，酒调生鸡蛋，服后即安康。

治产后赤白痢

产后神虚惫，因而冷物伤，葱白一并握，酒煎服最良。

治男子阴茎肿

阴疮痒有虫，热痛皆因风，鲤鱼生胆敷，却见医神功。

治漆妒成疮

漆疮延皮烂，神曲拌蟹黄，水调涂一遍，病退即

---

① 栗壳：疑为粟壳。即罂粟壳，可以止泻痢。

② 恓惶（xīhuáng 西黄）：不安。

无妨。

治噎嗝病

气噎病人焦，神曲拌椒椒曲五钱，椒五钱，捣细煎汤服，除病自逍遥。

治小儿肚腹膨

小儿腹胀似包囊，生食多餐食积伤，石榴树皮牵牛子，同煎一服即消良。

治疥疮

天仙子带好硫黄，轻粉相兼信石当，巴豆雄黄同一处，研末油拌是良方。又方，合用生麻布乘疮痒擦破，用绵子蘸药油擦敷即效。信石与豆粉咸半，用猪油揞调亦可。

治小儿软疖

小儿软疖忽生来，夏热秋初湿气灾，蛇蜕烧灰为细末，酒调贴敷即安哉。

治赤肿无名疮疖

恶毒无名肿痛攻，无脓无血又无踪，旋覆花根为细末，酒调敷遍有神功。

治火烧汤泼

黄连黄柏是君臣，没药山枝用紫芩即黄芩，大黄乳香同研细，油水调敷效如神。

治伤暑泻极，四肢厥冷

香薷扁豆朴甘良，加却黄连是大方，羌活一钱煎至八，必须冷饮即无防。上件各等分，厚朴去粗皮，用姜汁炒，徐徐进服，即苏醒也。

治男子妇人忽暴痢

暴痢忽来不可傲，急寻独蒜捣成膏，左右脚心重敷定，一如风扫去尘毫。

治疔疮

医治病走命难存，不觉沉沉神思昏，苦苣茎中多取汁，将来涂上病除根。又方，苍耳之上有嫩头，东方未动剪来收，阴干之后罗为末，酒服怡然汗透休。

治痔疮

痔疮举痛甚呻吟，劳饱行房得此经，仙方雄胆频频敷，其毒消磨体自轻。

治偏正夹脑头风

神芎丸治上头风，日服须教五脏通，次用川芎同藁木，细罗吹鼻窍门中。

治乍耳聋

三猫[1]二豆[2]两相投，少许香脐诀法修，葱白为膏同药

① 猫：指斑猫，即斑蝥。

② 豆：为巴豆。

末，搓丸绵裹塞聪州。

治小儿吐奶乳

小儿吐乳为何因，盖因风寒落奶经，烂研末香蚯蚓粪，末汤调服即安宁。

治逆生不顺

逆生本是阴阳逆，不合胎前睡卧多，急取伏龙肝细研，服之顺养不由他。

治妇人经水过月

妇人情性气偏多，气耗荣经怎奈何，阿胶炒成珠子粒，一钱热酒服除痾。上阿胶必用明者，以蛤粉用慢火炒成珠，量饮酒徐徐服，二服立效。

治刀枪伤

遗体枪伤血暂流，忧烦损者志无休，黄丹飞过随多少，却用枯矾一处修。上件为末干糁①。

治伤寒胸结、粪结②

蜂蜜不拘多和少，食盐一字铫中熬，文武火成膏子锭，蘸油纳道走一遭。上用蜜煎熬成锭子，纳入谷道，不久间燥粪即出，其应如响。

① 糁（sǎn 散）：涂抹。

② 治伤寒胸结粪结：此条之上原有“治牙痛：雄黄青盐细，良姜荜射葫，绵裹着一字，如风吹散无。”内容与第32页“治牙痛”重复，今删之。

治咽喉

白矾一两以无余，巴豆三枚共一居，铁器飞枯去巴豆，细罗入口病即除。上二味，凡用成块，取一两豆去壳同飞，去豆研末，纬[①]管吹入喉中，涎出即愈。

治破伤风

生人十指甲，脚下十指[②]甲，剪下香油炒，研罗酒调呷。若服之汗出便好。

治风狗伤人狂走

鸡子将来开一窍，斑蝥一个纳其中，重重纸裹麻绳扎，煨熟除蝥酒下功。上用鸡子一个，斑蝥一个去翅足，依前法制度，重纸重封，用水湿过，文武火煨熟，去壳去蝥，嚼细，用好酒送下，其毒随尿出狗儿形，即安。大忌食热汤粥、房事。

治塌气肿发

水蛭虻虫分两停，铫内焦炒细均匀，每服三钱酒大尽，塌气消除似有神。

治风牙

一杪[③]乌豆数根葱，更加焦艾一同同，清水一碗浓煎

① 纬：应为“苇”。

② 指：应为“趾”。

③ 杪：应为“抄”字之讹。抄，量词。古以十撮为一抄。亦泛指一握、一把。

漱[1]，立止牙虫及齿风。

治重舌

小儿重舌听根源，甲锁[2]寻来是仙传，火内烧度为细末，水调吃下便安然。

治妇人口干

妇人口渴共咽干，不治年深愈觉难，寻取黄龙肝[3]一具，烧灰调酒似灵丹。

治漏疮

荆芥槐花各等分为末，煎一大碗服之。服丸亦可。又方，豆豉、炒槐子等分为末，每服一两，水煎，空心服之，效。

治痔漏下血痒痛

槐子、炒枳壳去穰，各一两，为细末，醋为丸，如桐子大，每服二十丸，米汤空心下。

治小儿疝气肿硬

地龙不去土，为末，唾津调，涂害处。

治急心痛并男子小肠气

五灵脂半两、蒲黄半两，炒为末，每服三钱，醋半盏，煎一沸，再入半盏，煎二沸，空心和滓温服。又方，用醋

---

① 漱：原文为“嗽”，据文意改。

② 甲锁：即锁。《孙真人海上方》中有：小儿重舌最难熬，锈锁将来火内烧，打落屑儿为细末，水调吃下即时消。

③ 黄龙肝：铅丹别名黄龙肝，但此处应非铅丹。待考。

一盏，加生白矾一小块如皂角子大，煎至七分，温服。

治妇人吹奶

槿皮烧灰存性，热酒调下三钱，服之立效。

治妇人产后恶物不下，上攻心痛

童子酒研墨饮之，其恶物即出。又方，灶里焦土研细，酒调下三五钱服之，泻出恶物立止。

治产横生

蓖麻子三十个，研烂，于妇人顶上剃去些发，以药涂之，须臾，腹中搅动提正，便刮去药，涂之于脚板心，自然顺生也。

治底耳

枯白矾填于耳，立效。

治诸物入眼

好墨清水研，倾入眼中，烹之[①]即出。

治赤眼双睛

右，泥中蛆虫淘净，晒干为末，干贴甚效。

治口疮

飞过白矾半两，黄丹一两，炒红色，放下，再炒，紫色为度。用煎[②]二味为细末，搽疮上即愈。

---

① 烹之：《儒门事亲》卷十五中作“良久”，当从。

② 煎：疑为“前”之误。

治牙痛

自含冷水一口，用大黄末，又用纸捻随左右痛处鼻内用之，立止。

治牙疳

用米二停[1]，盐一停，盆盛，麝香、白矾相合，用水拌匀，用纸包裹烧黑焦，为末，贴于疮上，立止。

治汤烧

用多年庙上蚴[2]与走兽为末，水调，涂烧疮处，立效。又方，用墙上青苔烧灰，油调搽疮处。又方，旋取生地黄，捣烂取自然汁，小油黄蜡少许，放银石器中，熬成膏，用鸡翎扫疮上，亦妙。

治小儿瘭疮

用羊粪熬汤，洗去疮痂。用屋悬燥，炒，罗为末，以小油调涂疮上，立效。

治毒疮无头者

用蛇蜕皮贴于肿处为妙。又方，用皂角阴干，烧灰为末，每服三钱，酒调，口嚼菜子三五个，同前药送下。

治诸疮被水，肚肿者

用生白矾末水调，涂之自消。

---

① 停：份。

② 蚴：应为“螭（chī吃）吻”，龙头鱼身，其形象常作为殿脊两端的吞脊兽。

治一切恶疮

用天笳叶[1]贴之，亦妙。又方，以瓦松不问多少，阴干为末，先用槐枝、葱白汤洗过，有炙疮久不敛者，用前药亦妙。

治臁疮久不愈者

用川乌头、黄柏各等分，为末，用唾津调涂，放纸上贴之，甚妙。

治疔疮

用生蜜与来年葱一处研成膏，将疮周围用竹镵[2]刺破，用药于疮上摊之，次用绯绵盖覆，量度人行二十里，然后用热醋洗之，甚妙。

治面上疮

用鏊子底黑煤和小油，调一匙，打成膏子，摊在纸上，向疮上贴之为妙。

治冻疮

用腊月雀脑子烧灰研细，小油调涂冻疮上，亦妙。又方，以黄柏为细末，用乳汁调涂疮口上，甚妙。

治伤寒

倘遇无药处，只将两手指相交，紧叩脑后风府穴，向

① 天茄叶：即刺天茄叶，为茄科植物刺茄子的叶。可消炎解毒，镇惊止痛。

② 竹镵（bī 逼）：即竹刀，外科用具。

前礼拜百余拜，汗出自解。

治通身黄肿

用瓜蒂焙干三四钱，为细末，每用半字吹鼻内，一日一度，并吹三日。不愈，再用茯苓末五钱煎汤下，甚效。

治小儿大人腹胀吐泻并胸膈痞寒

用五灵脂、青皮、陈皮、硫黄、芒硝各等分，用硫黄于铫内，以文武火熔开，用匙刮取，结成砂子，却取出研细，与前药同为末面，糊为丸，小儿如麻子、黄米大，大人服的如绿豆大，每服二十丸，量虚实加减，米饮送下，不拘时服。

治蜒蚰入耳

用黑驴乳灌耳中，立出。又方，用湿生虫研烂，涂于耳边，自出。

治小便痛，本名血疝散

用胡桃七个阴干，研为末，酒调服之，不过三服，病自痊矣。

地龙散治牙疼

地龙去土，玄胡索、荜茇，以上各等分，为细末，每服一字，用绵纸裹，随左右耳内塞之，立效。

治走马咽痹

用巴豆去皮，以绵子微裹，随左右塞于鼻中，立透。如左右俱有者，用二枚，此法甚效。

治左右喉痹

上于顶上分左右发，用手按拔之，剥然自有声，立效。此法年幼时常见郑大嫂救人甚效，不得其诀，近与子正话及，方得其传。又方，马勃吹咽喉中，立止。

立应丸，治脏腑泄痢脓血不止，腹中疼痛

用干姜一两，炮，另末百草霜一两，连皮巴豆一两，炒杏仁一两，同巴豆和皮炒，黄色为度，后入霜研。又用黄蜡四两，熔开蜡，吹入前四味，用铁器搅均，旋丸如梧桐子大，每服三五丸。若红痢，甘草汤下；白痢，干姜汤下。食前服。水泻，米汤下。

治小儿黄瘦腹胀

用干鸡粪一两，丁香末一钱，同为末，蒸饼为丸，如小豆大，每服二十丸，米饮汤下。

黄连散治小儿头疮

用川黄连、黄柏去粗皮、草梗、明轻粉，以上各等分，为细末，用生小油调药，涂之立愈。

治冷病法

用五月五日早晨，取屋东头网丝蜘蛛一个，不要它动，用手拿住，用纸裹了，放在屋门里上面，不可着人知道，过七日将出来，用小布袋一条盛了，用线一条拴住。如冷病来时，暗地套在病人顶上带着，其病即愈。切忌初拿时不要蜘蛛动了，动了时即无用也。

治癣与冷病

用白面饼小小一个，反正都写此样“熊”字，病证自痊。用笔右转三遭，“熊”用新笔、真京墨于癣上写，此法三次即愈。又咒曰：“鱼吞癣，癣吞鱼，鱼癣相吞癣自除。”

治疥

右于手中指比寸，然后将草比手腕，用彰德①艾灸之，即愈。十年不生，忌发物，不可食。

治大小人面上生瘤

用磁②瓦尖于生瘤处刺破，血出并用香油调多年石灰，和均，用无根水③扫之，极妙。

斩鬼丹治疟疾

用雄黄二钱，金角人言④二钱，先用前件雄绿豆四十丸粒，温水浸开，将二味豆入于雄黄、人言和匀为末，共成丸如梧桐子大，大者大丸，小者小丸，每一丸。如隔日发时，闲日到晚临卧时，用无根水送下。若每日发时，当日用之。忌腥冷物，十余日方可，甚妙。

---

① 彰德：地名，即今河南安阳。

② 磁：同“瓷”。《新唐书·地理志五》：“邢州巨鹿郡土贡：丝布、磁器、纸、笔……”

③ 无根水：也叫天水，泛指天上落下的水，如雨、雪、霜、露等，因为是露天承接，不使落地，故名。是古代服药时常用的一种药引或制药用的材料。

④ 人言：即砒霜。砒霜未升华前叫砒石，又因原产信州（今江西上饶），故又称“信石”，后隐“信”为“人言”。

治冷痢

用附子炮去皮脐，乌梅烧灰等分，用姜枣煎服，其病即愈。

治痢证

用黄丹不拘多少，熔黄蜡和剂为丸，如豌豆大，每服三丸。赤痢，甘草汤；白痢，干姜汤兼用之，立效。

治痔漏

初觉粪门肿疼者，急取旧屠刀磨水，甚效。

治小便不通

用磨剪刀交股水一盏，服之即通。扁竹根煎汤频服，亦效。

治痳[①]滴

用朴硝为末，冷水调下二钱即愈。又方，用木通、甘草二味煎服，甚效。

治喉闭

用朴硝为末，将芦管吹入喉中，立效。又方，用胆矾抹擦喉中，立愈。

治咽喉肿痛，语不能出

用硼砂碾细为末，用竹管吹入喉内，其痛若定，即痊。

① 痳（lìn）：义同“淋”。

治妇人奶痈

初发时，用青皮焙干，为末，热酒调服。又方，用皂角针四十九枚，烧灰存性，瓜蒌根调酒服，立溃，极妙。

治妇人心痛

用荔枝核烧灰存性，为末，用淡醋汤送下。

治妇人产后血晕

用干荷叶烧灰，为细末，温酒调一钱服，甚有效验。又方，用鳔胶烧灰为末，三五钱，用童子小便调酒下，痊痾。

治小儿头疮

用葱汁、腻粉涂之，甚妙。又方，用鸡子黄炒令油出，以麻油、腻粉调敷，极妙。又方，用肥皂角烧灰存性，麻油、腻粉调敷，极妙。

治走马疳

用大蜘蛛一个，用湿纸裹，外用荷叶包，于火中煅，令焦，存性，细研，入麝香少许，共为细末。遇有此病，擦之，甚效。

治恶疮，不问远年月久

用地骨皮为细末，盐汤洗疮，令干，将此擦之，甚妙。地骨皮即枸杞根皮是也。

治小儿头疮

用干地龙为末，入轻粉，麻油调敷，甚妙。又方，用杏仁烧灰，敷之，立效。

治内外臁疮

用枣核烧灰，干贴之。

治冻脚疮

用橄榄核烧灰存性，为细末，入轻粉，油调涂之，立效。

治久年恶疮不痌①

石灰碾碎，用鸡子清调成块，火煅过后，冷，再为末，用姜汁调敷之，甚妙。

治蛇伤

一时无讨药处，只用艾灸咬口处去毒，即痌。

治蜈蚣伤

用蜒蚰去壳，细研，涂伤口，甚妙。又方，用蛤蟆皮贴之，甚妙。又方，用鸡粪搽之，亦妙。又方，用雄黄搽口上，亦妙。

治犬咬伤

用杏仁熬黑，研成膏，涂之，妙。又方，止痛不肿，用细嚼杏仁涂之，亦妙。

治马咬伤

用独颗栗子烧灰，香油调贴疮处，追毒气出，立止。

① 痌：此处疑为"瘥"字之误。下同。

治汤火烧伤

用蛤蜊烧灰，涂之。又取赤龙干为末即灶心土也，用新汲水调涂之，最妙。又方，用干桑叶为末，干者蜜调涂之，湿者干糁，皆效。

治口舌生疮

杏仁七个，去皮尖，轻粉少许，同嚼吐涎即好。又方，用天南星为末，用醋调涂脚心，或茱萸亦可。男涂左脚，女涂右脚，最效。

治重舌

用五灵脂一两，去砂石，为末，用米醋一大碗同煎过，逐涎漱之，即愈。

治口气

用白矾枯为末，入麝香、清盐[1]各少许，揩漱勺，吐出涎，即时口里香气。又方，用白芷七钱、甘草五寸为末，食后用井花水调下一钱，亦妙。

治顽癣

用斑蝥去头、足，糯米炒黄，以淮枣煮熟，去皮取肉为丸，唾调搽之，甚妙。

① 清盐：即“青盐”。从盐湖中直接采出或以盐湖卤水为原料在盐田中晒制而成的盐。

治男子阴患疳疮

用蚕蛾壳，将白矾于壳内，着火箸钤，放灯焰上烧，次用黄丹、麝香少许，共为末，搽之，甚妙。忌吃小米粥，并一应腥物不可食之。

治天蛇头指

用油瓶一个，存些油脚于内，用头发于瓶内熬，放火上，令瓶口有热气出，将害指向瓶口上恣意熏之，甚效。

治小儿脾

用粪中蛆着水淋洗干净，焙干，碾为末，用食米糊、甘草末少许，丸如桐子大。每服五七丸，不拘时候服之。进食去积，小儿卧顺大快。

治小儿癖疾有神效

用硇砂半钱、轻粉半钱、蜜陀僧一钱半、舶上硫黄二钱、半血竭一钱、胆矾一钱半、粉霜半钱，如无亦可，有亦可。上为末一半，为散一半，糊为丸，男病用女孩儿所食之乳，女病用男孩儿所食之乳汁，调散送下丸子，其病即愈。每服丸不拘时候。

大黄膏治小儿大人痹疮

用大黄、朴硝各等分，用蒜为泥成膏，用绢帛摊成膏药，贴于病处，其痹自软消。

治小儿出疹疮眼，内有云翳

用黄丹、轻粉各等分，用竹筒吹入耳内，左眼有翳吹

右耳，右眼有翳吹左耳，即退。

万金丹

治小儿慢惊风、急惊风，用朱砂、真轻粉二味，不以多少，用青蒿内虫儿，取出于净磁器盏内，将朱砂、轻粉以虫汁成丸，老米①大，量儿大小加减服，半岁服一丸，时法止于七月初五日取虫捻汁为丸。

治吐血方

用锅底正顶灶心土研烂，用井花水调服，二三服即安。

治火眼

用甘蔗一断②，两头留节，剜空，用鸡爪黄连切碎，安蔗内，放炭火上熬，大滚一二次，用取出待冷，用鸡翎点眼，二三次即愈。

治疾安虚弱

用鸡卵三个，胡椒七粒，糯米四十八粒。以上二味药连卵炒焦成末，每早朝用卵三个，和酒调服。

① 老米：陈米。

② 断：通“段”。《释名·言语》：“断，段也，分为异段。”

卷之四

治生之要

正月

禳法

元旦换桃符、门神。鸡鸣以火把照桑果[①]，则无虫。辰日塞鼠穴，则无鼠。将斧斑驳斫树，则结子不落。此月栽树为上时。凡栽果，上半月栽者多子，南风火日[②]不可栽。

下子

茄、瓜、天萝子[③]、薏苡，诸般花子。

扦插

杨柳、木香、长春、蔷薇、佛见笑[④]、石榴、栀子。

栽种

松、桑、榆、柳、枣、葱、葵、韭、麻、椒、牛蒡子、菠菜、牡丹、竹宜初二日、杂树木宜上旬、木绵花、苦荬、山药、冬瓜宜二十日。

---

① 桑果：桑葚。

② 火日：古代将每日用干支和五行来标记。火日即在五行中属于火的日子。

③ 天萝子：丝瓜籽。

④ 佛见笑：即荼蘼。

收藏

无灰腊糟、蒸腊酒。

杂事

接诸般花木果树，移诸般花木果树。垅瓜地。

二月

禳法

庚日起鱼秧。五日泥蚕室。社日[1]以羹泼果木，则多子。搘百果根，则子牢。此月，雨水中埋诸般树条则活。中旬种稻为上时。

下子

麻子、红花、山药、白扁豆。

扦插

芙蓉、石榴。

栽种

槐、菊、茶、薤、木瓜、桐树、决明、百合、胡麻、黄精、木槿、茨菰、乌头、甘蔗、杂菜、芋宜雨多、竹茄、瓜苋、枸杞、萱草、苍术、凤仙、芭蕉、栗、莴苣、紫苏、豌豆、茱萸、韭、夏萝卜。

① 社日：古时祭祀土神的日子，一般在立春、立秋后第五个戊日。

收藏

百合曲、槐芽、皂角、新茶。

分种

菊花、玉簪、石竹、山丹。

接植

桃、李、梅、枣、橘、桑、柿、柑。

杂事

移诸般花菜并忌南风火日。理蚕事。春耕宜迟，恐阳气未透。

三月

禳法

清明日三更以稻草缚树上，不生戴毛虫伤树。插柳可以止酱醋潮溢。寒食浸糯米作药。清明前二三日，用螺蛳浸水中，不拘多少。至清明日人未起时，以所浸水洒墙壁、甃[1]砌，去蜒蚰。

下子

茨菰宜谷雨日、麻子。

---

① 甃（zhòu 皱）：砖砌的井壁。

栽种

绿豆、茶宜阴地、山药、黄瓜、紫草、红花、甘蔗、菱、早芝麻、瓠子、鸡头、丝瓜儿宜社日、早稻宜上旬、地黄、栀子、蓝、紫苏、茭白、菠菜宜月末、葫芦、杏。

收藏

芥菜、桐花、毛羽衣物、清明醋、次茶。书画入焙熏中。又可栽茶宜阴地、诸般瓜宜初三日或戊辰日、葫芦宜清明日。

移植

椒、茄秧、芍药、枸杞苗、蒲百合、剪金果木宜上旬。

杂事

分诸般菊。梅上接杏，杏上接梅。埋楮树、收菊、开沟、修墙、防雨、浸谷种、修蜜。

四月

禳法

鱼池中纳一神守①。此月伐木不蛀。

下子

芝麻。

扦插

栀子、木香、茶。

---

① 神守：鳖的别名。

栽种

椒、松、大豆、紫苏、麻宜夏至前十日、晚黄瓜、葵莲、绿豆、白苋、荷根宜立夏前三日。

收藏

丝绵、糟笋、大麦、干葚、蒿芥、盐春菜、萝卜子、笋干、醋笋、芋魁、蚕豆、甜菜干、晚菜干。

杂事

晒白菜、分菊、移茄、芸乌豆、包梨、锄葱芋、斫竹、合暑药。

五月

禳法

端午日，以百草头和石灰作刀疮药。取楝树子碎投厕中不生虫。此月十三日竹醉目，可移植。

下子

夏松菜。

栽种

晚大豆、菖蒲、晚红花、香菜。

收藏

豆酱、乌梅、咸豆、木绵、菜子、菖蒲、蚕种、红花糟鱼、白酒、芝麻、槐花、小麦、大蒜、蓝青、苍耳。

杂事

合端午药。斫苎。埋桃核在牛粪内，尖向上易出。札桧柏屏花篱。收蚕子故纸并蚕沙，作药用。

六月

禳法

鱼池中纳二神守。此月斫竹不蛀。初六日造神曲，本日浴猫狗。

扦插

杨、柳。

栽种

小蒜、冬葱、油麻宜上旬、白茎秋葵、葵菜、林澿[①]、萝菔[②]。

收藏

米麦醋、三黄醋、豆豉、酱瓜、瓜干、丝绵、萝卜、楮实、白术、雨衣、麻皮、曲宜伏中、七宝瓜、酒药、鮝[③]鱼、槐花、二麦。

杂事

晒水仙、洗甘蔗、锄竹园地、染水蓝、培灌橙橘、斫

---

① 林澿：即林檎（qín），植物名，又名花红、沙果。

② 萝菔：即萝卜。

③ 鮝（xiǎng 响）：剖开晾干的鱼。

柴、做水杨梅、打炭墼①、打粪墼。

七月

禳法

辰日伐木不蛀。此月耕地杀草。

栽种

葱、蒿菜、苜蓿、萝卜、赤豆、菠菜宜月半、姜菜、蔓青、早菜、荞麦、冬葵、芥菜立秋前。

收藏

米醋、咸豉、茄干、瓜干、瓜种、瓜蒂、紫苏、地黄、角蒿可辟蛀、花椒、荆芥、松柏子、糟茄、糟瓜、酱瓜、荷叶、楮子、芙蓉叶治肿。

杂事

分薤、剥②枣、刈草、耕菜地、作淀。秋耕宜早，恐霜后掩入阴气。收黄葵花治汤火伤。

八月

禳法

中秋夜种罂粟子多。鱼池纳三神守。

---

① 墼（jī击）：粉末加水做成的块状物。

② 剥（pū）：通“扑”。敲击、扑打。《诗经》：“八月剥枣，十月获稻。”

栽种

大蒜、罂粟、寒豆、苦荬、苎麻、蔓青、诸般菜、葱子、大麦、牡丹、芍药、韭子、芥子、丽春①。

扦插

蔷薇。

收藏

醋、姜、茄酱、茄干、糟茄、枣子、淹韭、晚黄瓜、地黄酒、糟姜、芝麻、栗子、柿子、韭花糟、茭白、木犀花叶。

移植

早梅、橙橘、木香、木犀、枇杷、牡丹。

杂事

分芍药根、踏面②、锄竹园地。取牛蒡根，可食。

九月

栽种

椒、菊、茱萸、地黄、蚕豆、牡丹、水仙宜月初、柿、萱草、芥菜、苡麦、芍药、罂粟九日、蒜。

移植

山茶、腊梅、牡丹麻、杂果木。

---

① 丽春：花名，即虞美人。

② 踏面：用带脚踏杵杆的器具舂麦成面粉。

收藏

糟酱蟹、稻种、油、甘蔗、栀子、紫苏、木瓜、韭子、牛蒡子、芙蓉叶治肿毒、冬瓜子、绿豆、茄种、栗子、枸杞、榧子、皂角、黄菊、槐子、蟹壳治产后见枕疼。

杂事

掘姜出土。草包石榴、橘、栗、葡萄。采菊、筑墙圃、备一冬蔬菜、斫竹木、斫苎。

十月

栽种

大小豆、春菜、生姜、萝菔。

收藏

地黄、天萝子、茶子、橘皮、天豆、栗子、薏苡、椒、冬瓜子、芙蓉条、石橘、萝卜、山药、枸杞、皂角子、苎。

杂事

移葵、接花果、浇灌花木、获稻、纳禾稼、开砖、煮胶、收炭、造牛衣、修牛马屋、塞北户、用盖炉石阶砌、收二桑叶。

十一月

禳法

冬至日用糟水浇海棠并来春花。此月如有雪，则盛贮雪水埋地中，混谷种倍收，不怕旱。

栽种

小麦、四时菊花、油菜、莴苣、桑。

移植

松、柏、桧。

收藏

盐水萝卜、牛蒡子、豆饼、盐鸭蛋、水果子、盐菜宜冬至前。

杂事

做酒药、接杂木、造农具、夹笆篱、浇菜、伐木、斫竹、打豆油、置碎草牛、下春粪田、盦芙蓉条。

十二月

禳法

腊八日悬猪脂于厕上，则一家无蝇。二十四日种杨柳，不生戴毛虫。

栽种

橘、松、花树、麦宜腊日。

收藏

腊米、腊水、腊酒、腊肉、腊葱、风鱼、脯腊、腊糟、猪脂水。

杂事

造农具、舂米、舂粉、浸米可止泻痢、浸灯心、剥桑、

压果木、添桑泥、墩牡丹土、合腊药、扫屋、以猪脂啖马。腊水作面糊裱背不蛀。自入腊遇上水日，勿令人见，以少水细洒荐席毯褥，辟狗蚤壁虱。斫竹做器具不蛀。造纸。

上月令事毕。

种花果蔬菜法

牡丹

以冬至夜拨开根脚下土，至来日以水缸内石衣[1]搥细，和肥土拥[2]之花，即茂盛。

莲藕

以牛粪壤地，立夏前三二日，掘藕根，取节头着泥中种之，当年即开。畏桐油。

瑞香

种不可露根，恶湿畏日。用洗衣灰浇，去蚯蚓，滓及退鸡鹅汁、焊[3]猪汤浇之则茂盛。

海棠

冬至日早以糟水浇，则鲜盛。结子剪去，则来年大盛。

水仙

五月初取小便浸一宿，晒干，悬当火处。九月初种

① 石衣：为石莼科植物浒苔、条浒苔、扁浒苔、缘管浒苔等的藻体。

② 拥：通“壅”。《鬼谷子·谋》第十：“拥而塞之”。

③ 焊（xún 寻）：用开水烫后去毛。

之，地瘦则无花，尤不可缺水。

茉莉

以鸡粪拥之则盛。

黄葵金凤

以子置手中任高撒，则枝干高。

鸡冠

坐种则矮，立种则与人齐，手种则花成穗，用簸箕扇子种则其花成片可观。

石菖蒲

以积年沟渠中瓦为末种之，以茭泥和马粪散石上，则生苔。

催花法

凡用马粪浸水浇之，则易开。

梨

春分，将旺梨笋作拐样斫下，两头用火烧红，铁器烙之津脉，栽之入地二尺许。

桃李杏

桃宜密，李、杏宜稀。杏宜近人家。桃至五年后以刀割开皮，令胶出，可多活三五年。种桃核，同桃熟时，向阳处深坑纳湿牛粪，收好桃核，刷洗缝中洁净，尖头向坑中，厚盖尺许，芽生和泥移种，桃杏最大。接李红甘，乃

令处女艳妆种之，则花艳丽而子离核。

橘

宜以死鼠浸溺缸内，候鼠浮埋树根，次年大盛。

石榴

取直枝如指拇大者，斩长一尺，以八九条为科，下头二寸，深坑竖枝，坑畔置杂骨、姜石，于枝间实下土，出枝头一寸，水浇之。

银杏

须以雌雄合种则结实雌者二棱，雄者三棱。

葡萄

宜于枣树边种，春间钻枣树作一窍，引葡萄枝从窍中过，长满塞窍，斫去托枣为根，其肉实如枣。用水泔浇。

薏苡

宜牛粪种。

姜

宜白沙地，少与粪和熟，一地耕之不厌细。三月种以蚕沙盖之，无则令好粪。陇①宜深，芸②不厌数。夏宜作棚盖。九月取，宜置窟中，以谷稗合埋，则不冻。

---

① 陇：通“垄”。《列子·汤问》：“冀之南，汉之阴，无陇断焉。”

② 芸：通“耘”。《管子·小匡》：“先雨芸耨，以待时雨。”

芋

区宜深阔，取豆萁纳区中，足践之，取芋种置其上，复践令实，数浇之，芸不厌频。

蒟蒻①

宜树阴下，坑宜深阔，以粪杂糠灰置坑中，每坑着一颗埋之，其苗至五月雨后移之，二年后即大如碗。

萝卜

宜沙软地，五月中耕地，十月初六种。锄不厌多，稠即根少。至十月收，窨之。陈子立夏种，至五月可食。

葫芦

深作坑，实以油麻豆饼及烂草粪土，下种十余粒。候生，每取两茎，以竹刀子刮去半皮，合作一把，以物缠之，用牛粪、黄泥封种，待活后，惟留立茎。若要大，又以两茎合为一茎，如前法种之。

茄子

初分茄秧时，向根上擘开，陷硫黄一皂子大，以泥培之，结子倍多，大而味甘。开花时取叶，布过路，以灰围之，谓之嫁茄。

香菜

常以鱼腥水浇之，则香而茂。不得用粪。如无洗鱼

---

① 蒟蒻（jǔruò 举若）：即魔芋。

水，泥沟水、米泔水亦佳。

菠菜

初种时，过月朔乃生，治地极细，用粪极肥，然后下子，仍以马粪盖之，既长不可用粪浇。

苋菜

与菠菜同浇，宜用缫[1]茧汤。

胡荽

宜用月晦日晚下种。

蒜

九月初，栽蒜瓣于菜畦内，来年春二月，将地熟耕，上粪令厚，粪过把匀，用木橛插一窍栽蒜秧一株，五月间起之，其大如拳。

文房必用

琴、墨、龙涎香[2]、乐器皆恶湿，常近人气则不蒸。衣服书画湿蒸变浥[3]者，用冬瓜或银杏、蒜洗之。毛衣用无油漆板匣收贮，纸糊板缝，不通风则不蛀。笔用黄柏水，或用黄连、萵苣煎汤，调轻粉醮[4]头，则不蛀。墨用

---

① 缫（sāo 骚）：义同“缲”。把蚕茧浸在滚水里抽丝。

② 龙涎香：一种香料，可做药材，为抹香鲸科动物抹香鲸的肠内分泌物的干燥品。

③ 浥（yì 亦）：湿润。

④ 醮：应为“蘸”之误。

熟艾收，或藏风化石灰内，则不蒸。调朱入滕黄[1]或白及水研，则不落。书灯用香油一斤，入桐油三两，则耐点又辟鼠耗。以盐置盏中，可省油。以生姜擦盏边，不生晕。挑灯杖，三月二月收荠菜梗用之，则无飞虫。油污衣，用滑石末糁上，热熨频换则去。墨污衣服，口噙水以箸头滴水洗即去。猪脂油污衣，用生栗子细嚼，放污处揉擦即去。血污衣服，用冷水洗可去，忌用热汤。油墨污衣，先以油墨润一宿，用半夏、乌贼骨、滑石、枯白矾等分为末，洗净灯草，揩擦即去。墨污画绢，用灯草蘸水洗即去。绢帛上写字，用生姜磨墨则不阴[2]，用蒜擦绢上，则写字易上。油笼漏，用肥皂涂塞则止。漆笼漏，用马屁孛[3]塞之即止。竹器生蛀，用生桐油点蛀处则止。

行厨备用

逡巡酒：用白糯米三升，淘净，水六升，煮成稠粥。夏冷，春秋温，冬微热，入曲半斤，饧稀三两，酵二两，麦蘖[4]一撮，官桂、胡椒、良姜、细辛、甘草、川芎、丁香各半钱，为细末，和粥内，搅匀。冬五日，春秋三日，夏二日，即熟。

---

① 滕黄：应为藤黄之误。藤黄，为藤黄皮渗出的黄色树脂，有毒，经炼制，可作绘画用的黄色颜料。

② 阴：即“洇”。

③ 马屁孛：即马勃。

④ 麦蘖（niè 涅）：麦芽。

千里酸：约用蒸饼三个，曝干，投酽醋一斗中，浸透取出，再曝，以渗尽为度。再曝，令干，收之。每用擘[1]少许，水研开。又法：乌梅去核一升，用酽醋五升，浸如前法，晒干为末，每用水调。

逡巡酱：用白面一斤，炒黄色，盐四两，水调开，打作稠糊，候冷，入有色稠酱四两，搅匀再晒二日，即可用。

千里脯：猪、羊、牛肉切作大块，每一斤用盐半两，香油同淹片时，入陈皮、茴香、川椒、酒、酱、醋煮至脯醋尽，曝干，夏月旬日不坏。

一了百当：甜酱一斤半，腊糟一斤，白盐一斤，马芹、茴香、川椒、胡椒、杏仁、红豆、良姜、官桂各半两，葱白半斤，为细末，先用香油一斤，炼熟入前料，同炒匀，候冷入器内收贮，遇馔随意挑用。

芥辣汁：用芥菜子不拘多少，淘净，入细辛少许，白蜜、醋，一处研烂，再入浸醋，滤去滓则辣。胡椒入盐并葱叶同研，则辣而易细。

省心法言

养性保命

一呵十搓，一搓十摩，久而行之，皱少红多。莫吃卯

① 擘：义同“掰”。

时酒，昏昏直到酉。莫吃申时饭，寿年九十九。软蒸饭，烂煮肉，少饮酒，独自宿。避色如避仇，避风如避箭。远唾不如近唾，近唾不如不唾。身闲不如心闲，药补不如食补。服药千朝，不如独卧一宵。饮酒千斛，不如饱飧[1]一粥。作福不如避罪，服药不如忌口，爽口味多终作疾，快心事过必为殃。富贵不知止，杀身。饮食不知节，损寿。戒酒后语，忌食时嗔，忍难耐事，顺不明人。无事当贵，无灾当福，调摄当药，蔬食当肉。疗饥不可以求附，止渴不可以求鸩。祸从口出，病从口入。

立身持己

粗茶淡饭饱即休，补缀遮寒暖即休。富不俭用贫时悔，见事不学用时悔。醉后狂言醒时悔，安不将息病时悔。知足常足终身不辱，知止常止终身不耻。乐不可极，欲不可纵。守口如瓶，防意如城。鹪鹩栖于深林，其安不过一枝。大鼠饮于长江，其饱不过满腹。执虚如执盈，入虚如有人。渴不饮盗泉之水，热不息恶木之阴。从善如登，从恶如崩。琥珀不取腐介，磁石不受曲针。千金之子不垂堂，百金之子不骑衡。[2] 千钧之弩，不为鼷鼠[3]发机。

---

① 飧（sūn）：吃。《正字通》："飧，食也。"

② 千金……骑衡：垂堂，近屋檐处。千金之子，旧时称富家子弟，后一句百金之子同义。衡，车前横木。这句话是指富家子弟不坐在近屋檐处，怕瓦堕伤身，不骑在车前的横木上，怕掉下来。

③ 鼷鼠：小家鼠。

万石之种[1]，不为寸筵起音。救寒不如重裘，止谤不如自修。巧冶不能销木，良工不能琢冰。刻鹄不成尚类鹜，画虎不成反类犬。新沐者必弹冠，新浴者必振衣。群轻折轴[2]，积羽沉舟，众口烁金，积毁销骨。务德莫如滋，去疾莫如尽。终身让路，不枉百步。终身让畔，不失一段。嘉谷不早食，大器当晚成。惩沸羹者吹冷齑[3]，伤弓之鸟惊曲木。舌存以软，齿亡以刚。良农不为水旱辍耕，大匠不为拙工改费绳墨。百战百胜不如一忍，万言万当不如一默。胶柱鼓瑟，刻舟求剑，不可以言通。临渴掘井，掩耳盗钟，不可以言智。

理家接物

教子婴孩，教妇初来。遗子千金，不如教子一经。养身百计，不如随身一艺。至乐莫若读书，至要莫如教子。糟糠之妻不下堂[4]，贫贱之交不可忘。欲成家，置两犁。欲破家，置两妻。起家之子，惜粪如惜金。败家之子，弃金如弃粪。养男如虎，犹恐如鼠。养女如鼠，犹恐如虎。一年之计在于春，一日之计在于寅。至富不造屋，至贫莫

① 万石之种不为寸筵起音："种"应为"钟"之讹，"筵"应为"莛"之讹。莛（tíng庭）：草茎。本句意为重万石的钟不会被小草茎敲响。比喻有大才能的人不会去做无聊琐事。

② 群轻折轴：轻的东西积多了，也能压断车轴。比喻听任小的坏事发展下去，也能造成严重后果。

③ 齑（jī机）：捣碎的姜、蒜、韭菜等。

④ 下堂：谓妻子被丈夫遗弃或和丈夫离异。

卖屋。一死一生，乃见交情。一贵一贱，交情乃见。良工之子必善为箕，良冶之子必善为裘。孤则易折，众则难摧。与恶人居，如入鲍鱼之肆。与善人居，如入芝兰之室。君子之交淡如水，小人之交甘若醴。播之扬之，糠秕在前。沙之汰之，瓦砾在后。君子择而后交，故寡尤[①]；小人交而后择，故多怨。两怒必有溢恶之言，两喜必有溢美之论。千羊之皮，不如一狐之腋。千人之诺诺，不如一士之谔谔。[②] 泰山不辞土壤，故能成其大。河海不择细流，故能就其深。愚者千虑，必有一得。智者千虑，必有一失。良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。白头如新，倾盖如故。美荼不如薄酒，美疢[③]不如恶石。短绠[④]不可以汲深，强弩之末不可以穿鲁缟[⑤]。

居官莅政

不会着衣看旁人例，不会做官看旁州例。好例子休与人坏了，歹例子休与人做下。进一步思退一步，要一钱不直一钱。得意处早回头，力到处行方便。不可以无鼠而畜不捕之猫，不可以无盗而畜不吠之犬。旦失色于堂，暮传

---

① 尤：怨恨。

② 千人……谔（è 恶）谔：谔谔，正言批评。本句出自《史记·商君列传》，意为有许多人附和、恭维，不如有一人正言批评。

③ 疢：病。

④ 绠（gěng 梗）：汲水用的绳子。

⑤ 鲁缟（gǎo 搞）：缟是一种白色的薄绢，以古时鲁国所产为最薄最细，故称鲁缟。

笑于国。猛则济之以宽，太猛则民残；宽则济之以猛，太宽则民弛。太刚则折，太柔则废。画地为狱议不入，刻木为吏期不对。两虎共斗势不俱生，鹬蚌相持渔人得利。徐行不可以救溺，捧漏不可以沃焦[①]。瞽矿[②]不能齐不齐之耳，狄牙[③]不能齐不齐之口。直如弦，死道边，曲如钩，得封侯。好女入室，丑女尤[④]之。忠臣立朝，奸人仇之。

① 捧漏不可以沃焦：沃，水从上浇下。即不能用漏水的容器去盛水来救烧焦的釜。典故出自《战国策》卷九："且夫救赵之务，宜若奉漏瓮，沃焦釜。"

② 瞽（gǔ 鼓）旷：春秋晋国盲人乐官师旷。

③ 狄牙：即易牙。春秋时人，长于烹调，善逢迎，传说曾烹其子为羹献齐桓公以取宠。

④ 尤：怨恨。

附　加

一　不换金正气散

治四时伤寒，头疼，发热，恶寒，身体痛，潮热往来，咳嗽，痰逆，呕哕，恶心及山岚瘴气并治之。

苍术米泔浸过　陈皮去白各五钱重　藿香三分重　半夏炮七次三分重　甘草三钱　厚朴姜炙四分重

上每服姜五片，葱根煎服。

头疼，加川芎、白芷。

潮热，加黄芩、柴胡。

口燥心烦，加干葛、柴胡。

冷泻不止，加木香、诃子、肉豆蔻。

疟疾，加常山、槟榔、草果。

咳嗽，加杏仁、五味子、桔梗。

喘急，加麻黄、苏子、桑白皮。

身体疼痛，加桂皮、麻黄、赤芍药。

感寒腹痛，加干姜、官桂。

呕逆，加丁香、砂仁。

足浮肿两脚，加大腹皮、木瓜皮、五加皮。

气块，加枳壳、槟榔、茴香、三棱。

热极大腑不通，加朴硝、大黄。

腹胀，加香附子、枳壳、白豆蔻。

胸胁胀满，加枳实、莪术、砂仁。

痢疾，加黄连、枳壳，去甘草。

二　十神汤

治伤寒，时令不正之气，瘟疫不问阴阳二证及内两感风寒，腰脚疼痛，湿痹，头疼，咳嗽，并皆治之。

陈皮去白二钱　麻黄去节二分　川芎二分　香附子三分　苏叶二钱　白芷三分　升麻三分　赤芍药三钱　干葛　甘草各二分

上依此方修合，每服生姜五片，煎服。

潮热，加黄芩、麦门冬。

咳嗽，加五味子、桔梗。

头疼，加细辛、石膏。

心胸胀满，加枳实、半夏。

饮食不进，加砂仁、白豆蔻。

呕逆，加丁香、草果。

鼻衄出不止，加乌梅、干葛。

腹胀疼痛，加白术、干姜。

冷气痛，加良姜、干姜、玄胡索。

大便秘涩，加大黄、朴硝。

有痢，加枳壳、当归。

泄泻，加藿香、肉豆蔻。

疹毒，加官桂、人参、茯苓。

三　生料五积散

治四时调中，快气[1]化痰，脾胃宿食不化，脐肠胀满，胸膈停痰，呕逆恶心，外感风寒，内伤生冷，心腹痞闷，项背拘急，四肢浮肿，寒热往来，腰膝疼痛，及妇人难产，血气经候不调或不通，一切治之。

枳壳　麻黄去节　白芍药各四钱　当归　半夏各二钱　官桂　川芎　白芷　厚朴　干姜　桔梗　苍术　茯苓　陈皮各五钱　甘草

上依此治疗，每服生姜七片，煎至六分八，水酒半盏，温服，无不效验。

足浮肿，加五加皮、大腹皮。

已成风痹，加羌活、独活、防风、防己。

腰疼，加桃仁、麝香、茴香。

小肠气疼，加茱萸、茴香。

手足挛拳，加槟榔、木瓜、牛膝。

咳嗽，加杏仁、马兜铃、桑白皮。

遍身疼，加乳香、没药、北细辛。

难产，加麝香、交桂。

老人手足疼痛，加和顺元散。

---

① 快气：使气机畅快。

手足风缓，加和乌药平气散。

四肢湿痹，加乌药顺气散。

因湿所感，加和槟苏散。

四　二陈汤

治痰饮为患，呕吐恶心，或头眩心悸，中脘不快，发为寒热，饮食生冷，酒后当风感寒，或夏取凉，心烦口燥，口吐黄水，中脘不快，寒热发作，或因食生冷，脾胃不和，伤寒后虚烦上攻，此药最好并宜服之。

广陈皮去白，五钱　半夏治，五钱　白茯苓去皮，四钱　甘草

上依此方治之，用生姜五片，不拘时温服。

呕逆，加丁香、砂仁。

痰多，加南星、枳实。

头眩，加川芎、白芷。

心忡，加麦门冬。

咳嗽，加细辛、川芎、五味子。

中脘停痰，加莪术、砂仁。

寒热往来，加黄芩、前胡。

伤寒后心烦，加枳实、竹茹、莲肉。

口燥，加干葛、乌梅。

口吐黄水，加干姜、丁香。

或因生冷，加青皮、白豆蔻。

脾胃不和，加草果、砂仁。

咳嗽，加桑白皮、五味子。

脾黄，加白术、厚朴、草果。

五　参苏散

治四时感冒，发热头疼，咳嗽痰饮，中脘痞满，呕吐痰水，宽中快膈，不致伤脾，一切发热皆能取效，不问内外所感，及小儿、室女，一切治之。

人参三钱　苏叶　桔梗　干葛　前胡各四钱　陈皮　茯苓各五钱　枳壳三钱半　木香一钱半　甘草三钱半　半夏四钱

上依此方修合，治疗神效。

咳嗽，加五味子、杏仁。

久嗽者，加桑白皮、柴胡。

鼻衄，加麦门冬、茅根、乌梅。

心盛，去木香，加黄芩、柴胡。

呕逆，加砂仁、藿香。

鼻衄出过多，加四物汤。

头疼，加川芎、细辛。

脾泄，加莲肉、黄芪、白扁豆。

六　香苏散

治四时伤寒温疫，头疼，寒热往来，不问两感内外之证，并皆治之。春月探病，宜用此方。

苏叶四钱　香附子五钱炒　陈皮去白　甘草[1]二钱

上每用的效。

潮热，加人参、黄芩。

咳嗽，加桔梗、五味子。

头疼，加川芎、细辛、白芷。

疹痘未成，加升麻、干葛。

疟痢，加枳壳、黄连，去甘草。

水泻，即脾泄，加藿香、肉豆蔻。

恶寒潮热，加桂枝、麻黄。

身疼，加赤芍药、官桂。

心气痛，加玄胡索、乌药、茴香。

久泻，加木香、诃子。

疟疾，加槟榔、草果。

胸膈痞满，加枳实、半夏。

脚膝拘挛，加木瓜、槟榔、牛膝、羌活，又名槟苏散。

潮热往来，加和正气散。

呕逆，加丁香、干姜。

腹痛，加赤芍药、白术。

七　经验对金饮子

治诸疾，不问远近，无不愈者。常服固元阳，益气健

① 甘草：后疑脱“各”字。

脾，进食和胃，祛痰，自然荣卫调畅，寒暑不侵。及疗四时伤寒，手足腰痛，五劳七伤，外感风寒，内伤生冷，不问三焦痞满，极有神效。

陈皮去白，炒黄，四两　苍术一两五钱，米泔浸　川厚朴一两五钱　姜汁炒　甘草三两重

上依此方治疗神效。

有温疫时气二毒，伤寒头疼，加抚芎、葱白三茎煎服。

五劳七伤有热，加黄芩、柴胡。

手足酸疼，加乌药、槟榔。

痰嗽发疟，加草果、乌梅。

冷热气疼，加茴香、木香。

水气肿满，加桑白皮、木通。

妇人赤白带下，加黄芪、当归。

酒伤脾胃，加丁香、砂仁。

伤食，加良姜、白豆蔻。

四时泄泻，加肉豆蔻、诃子。

风痰，加荆芥、北细辛。

膝腿冷疼，加牛膝、乳香。

腿痹，加菟丝子、羌活。

浑身拘急有热，加地骨皮、麦门冬。

白痢，加吴茱萸。

赤痢，加黄连内[1]，去甘草。

头风，加藁本、白芷。

有气，加茴香。

气块，加三棱、莪术。

头疼，加茱萸、干姜。

妇人腹痛，加香附子、乌药。

眼热，加大黄、荆芥。

冷泪，加木贼、夏枯草。

腰痛，加杜仲、八角、茴香。

八　加减玄武汤

治伤风伤寒，数日未解，六脉浮沉，身疼头疼，恶寒潮热，咳嗽痰喘，遍身疼痛，手足冷痹，饮食进少，大便腑[2]溏痢，不问四时伤寒，一切治之。

白术　芍药各一两　白茯苓七钱　甘草二钱

上依此方治之，用生姜五片。

头疼，加川芎、细辛。

泄泻，加木香、藿香。

咳嗽，加五味子、半夏。

遍身疼痛，加官桂、川芎。

有痰，加天南星、陈皮。

---

① 内：疑为衍文。

② 腑：疑为衍文。

水泻，加干姜、木香。

四肢疼痛，加附子，名真武汤。

心烦，加人参、麦门冬。

热未除，加黄芩、干葛。

三日无汗，如疟恶热恶寒，加麻黄、桂枝。

九　五苓散

治伤寒温热病，表里未解，头疼发热，口燥咽干，烦渴及饮水烦渴不止，小便赤涩，霍乱吐泻，自利烦渴，心气不宁，腹中气块，小肠气痛者，热不散，黄疸发渴，一切治疗之。

白术一两　茯苓去皮，八钱　肉桂去皮，七钱　猪苓五钱　泽泻八钱

上依此方治疗，无不效验。

阳毒，加芍药、升麻，去肉桂。

狂言乱语，加辰砂、酸枣仁。

头疼目眩，加川芎、羌活。

咳嗽，加五味子、桔梗。

心气不定，加人参、麦门冬。

痰多，加半夏、陈皮。

喘急，加马兜铃、桑白皮。

大便不通，加大黄、朴硝。

气块，加三棱、莪术。

心热，加黄芩、莲肉。

身疼拘急，加麻黄。

口干爱水，加干葛、乌梅。

眼黄酒瘟及五瘟[①]，加茵陈、木通、滑石。

鼻衄，加山栀子、乌梅。

五心热如痨，加桔梗、柴胡。

有痰有热，加桑白皮、人参、前胡。

水气，加甜葶苈、木通。

吊肾气，加茱萸、枳壳。

小肠气痛，加茴香、木通。

霍乱转筋，加藿香、木瓜皮。

十　四君子汤

治男子、妇人、小儿诸证，不问外感风寒，内伤生冷，咳嗽，潮热往来，脾胃泄泻，四时感冒，不问远年近日，一切治之。

人参五钱，去芦　白茯苓一两，去皮　浙术一两　甘草三钱半

上依此方治之，无不效验。向内加减，各四钱重。生姜五片、枣一枚煎服，或三钱重亦可。

有痰，加陈皮、半夏。

---

① 酒瘟及五瘟：此两处“瘟”字疑为“疸”字之误。五疸，此指诸疸，如黄疸、谷疸、女劳疸、黑疸等。

吐泻，加藿香、黄芪、白扁豆。

脾胃虚弱，加交桂、当归、黄芪。

咳嗽，加桑白皮、五味子、杏仁。

心烦不定，加辰砂、酸枣仁、远志。

心热，加麦门冬、茯神、莲肉。

小儿风疾，加全蝎、白附子、北细辛。

发渴，加木瓜、干葛、乌梅。

心烦口渴，加人参、黄芪。

胃冷，加丁香、附子、砂仁。

脾困气短，加木香、人参、砂仁。

腹胀不思饮食，加白豆蔻、枳实、砂仁。

胸膈喘急，加枳实、半夏、枳壳。

风壅邪热，加荆芥、黄芩、薄荷。

潮热往来，加前胡、川芎。

盗汗不止，加黄芪、陈麦面炒。

小便不通，加泽泻、木通、猪苓。

大腑闭塞，加槟榔、大黄。

水泻不止，加木香、诃子、豆蔻。

遍身疼痛，加赤芍药、官桂。

四肢恶寒有热，加麻黄、桂枝。

气痛，加茴香、玄胡索、当归。

气块，加三棱、莪术、茴香、香附子。

腹痛，加干姜、赤芍药、官桂。

小儿有疹已出未成者，加升麻、干葛。

妇人难产，加麝香、白芷、百草霜。

十一　小柴胡汤

治伤寒温热病，身热恶寒，项强急痛，胸胁痛，呕吐恶心，烦渴不止，寒热往来，身面黄疸，小便不利，大便不通秘涩，或过经不解，或潮热不除。及妇人产后，劳役发热，身疼头痛，男子、妇人久咳成痨，或疟疾时或发热，颠狂谵语，一切治之。

人参四钱，去芦　半夏五钱　黄芩一两　柴胡一两　甘草三钱

上依此方，每服生姜五片、枣三枚同煎。

疟疾，加乌梅、草果。

劳热，加茯苓、麦门冬、五味子。

口渴，加木瓜、干葛。

鼻衄，加蒲黄、地骨皮、茅根。

小便不利，加木通、猪苓、泽泻。

大便不利，加大黄、朴硝。

咳嗽，加五味子、桔梗、杏仁。

五心渴热，加前胡、地骨皮、麦门冬。

极热过多，六脉洪数，加柴胡、干葛、五味子。

头疼，加细辛、石膏。

喘急，加知母、贝母。

妇人产难后颠狂，加辰砂、柴胡。

有痨的，加百合、赤芍药、地骨皮。

十二　乌药顺气散

治男子、妇人一切风气攻疰，四肢骨节疼痛，遍身麻痹，手足瘫痪，言语蹇[①]涩，筋脉拘挛，及脚步艰辛，脚膝软弱。妇人血气，老人冷气，胸膈胀满，心腹刺痛，吐泻肠鸣，远年近日，加减一切治之。

麻黄二两　陈皮三两，去皮　乌药二两　川芎一两　白僵蚕炒去丝嘴　枳壳去心，炒，各一两　白芷一两　甘草一两　桔梗一两　干姜一两

水一盏，姜三片，葱一茎，酒半盏服。

有拘挛，加木瓜、石斛。

湿气，加苍术、浙术、槟榔。

脚膝浮肿，加牛膝、五加皮、独活。

遍身疼痛，加官桂、当归、没药、乳香。

腰疼，加杜仲、八角茴香。

虚汗，加黄芪，去麻黄。

潮热，去干姜，加黄芩、青藤根。

胸膈胀满，加枳实、莪术。

夜间疼痛，加虎胫骨、石南叶、青木香。

① 蹇：当作“謇”，言辞不流利。

脚不能举动，加[1]麝香、羌活、防风。

头眩，加细辛、好细茶。

手足不能起，加川续断、威灵仙。

心腹刺痛，加茴香。

阴积浮肿，合五积散。

四肢皆有冷痹，加川乌、附子、交桂。

麻痹疼痛极者，合和三五七散。

左瘫右痪，加当归、天麻、白蒺藜。

妇人血气，加防风、薄荷、荆芥。

日夜疼痛，午间轻，夜又痛，合和神秘左经汤。

十三　四物汤

治妇人胎前产后，血气不足，四肢怠惰，乏力少气，荣卫虚损，阴阳不和，乍寒乍热，赤白带下，脚膝疼痛，昏眩，经候不行，咳嗽，心烦，腹中疼痛，下虚冷乏，并皆治之。

当归去芦　川芎各二两　熟地黄酒洗　白芍药各二两

上依此方法加减用之，获效尤速。

经脉不行，加红花、苏木。

血气痛，五心热，加天台乌药、官桂。

冷气痛四肢，加良姜、玄胡索、干姜。

① 加：原文无，据上下文补。

腹中气块，加木香如鸡子大、三棱、莪术。

乍冷乍热，加人参、茯苓、青皮。

妊妇动胎，加艾叶、香附子并紫苏叶。

血痢，加阿胶、厚朴、艾叶。

口干烦渴，加麦门冬、干葛、乌梅。

小便赤涩，加泽泻、木通。

大便秘结，加桃仁、大黄。

胁肋胀满，加枳实、半夏。

大渴烦躁，加人参、知母、石膏。

潮热，加黄芩、桔梗。

下血过多，加绵黄芪、白术、茯苓、甘草。

无子息，加附子、肉苁蓉。

五心烦躁热，加黄芩、柴胡、地骨皮、百合。

虚烦不睡，加淡竹叶、石膏、人参。

心气不足，恍惚，加远志、枣仁、辰砂别研。

有死胎，加交桂、麝香、白芷。

赤白带下，加藁本、牡丹皮、川续断。

或月前月后，加川牛膝、泽泻、兰叶、钟乳粉。

咳痰，加桑白皮、杏仁、麻黄。

头眩，加羌活、细辛。

不思饮食，加砂仁、白豆蔻、莲肉。

面色痿黄，加陈皮、香附子、干姜。

又附　神仙巨胜子丸

日进二服，诸病皆除。善能安魂定魄，改易容颜，通神延寿，补髓驻精益气，治虚弱，展筋骨，润肌肤，久服头白再黑，牙落更生，目视有光，心无倦怠，诸疾寒暑不侵，神效不具述。

熟地黄　生地黄　何首乌各一两　枸杞子　官桂　肉苁蓉　川牛膝酒浸三日　菟丝子酒浸三日　人参　天门冬酒浸三日　巨胜子焙去皮　酸枣仁　破故纸炒　巴戟去心　五味子　覆盆子　山药　楮实子各一两　川续断　广木香　韭子　鸡头实　莲须　莲肉各一两

如无天雄，附子代之，去皮脐，炮。去天雄，用鹿茸亦得。十个同研极细，如梧桐子大，每服二十丸或三十丸，空心浓酒下，盐汤下亦可。耳聋后聪，眼昏再明，一月元气盛，六十日白发变黑，百日颜容改换，目明，黑处穿针，冬月单衣不寒。如不信，将白鸡一只用药拌饭，煨[1]过六十日，则为黑鸡。昔有一老人，耳聋眼昏，年七十无子，遇此方，齿生发黑，四妻得二十子，寿至一百单六岁。凡人服此药者，必能添寿龄哉。水火既济之妙术也。

① 煨：应为“喂”之误。

校注后记

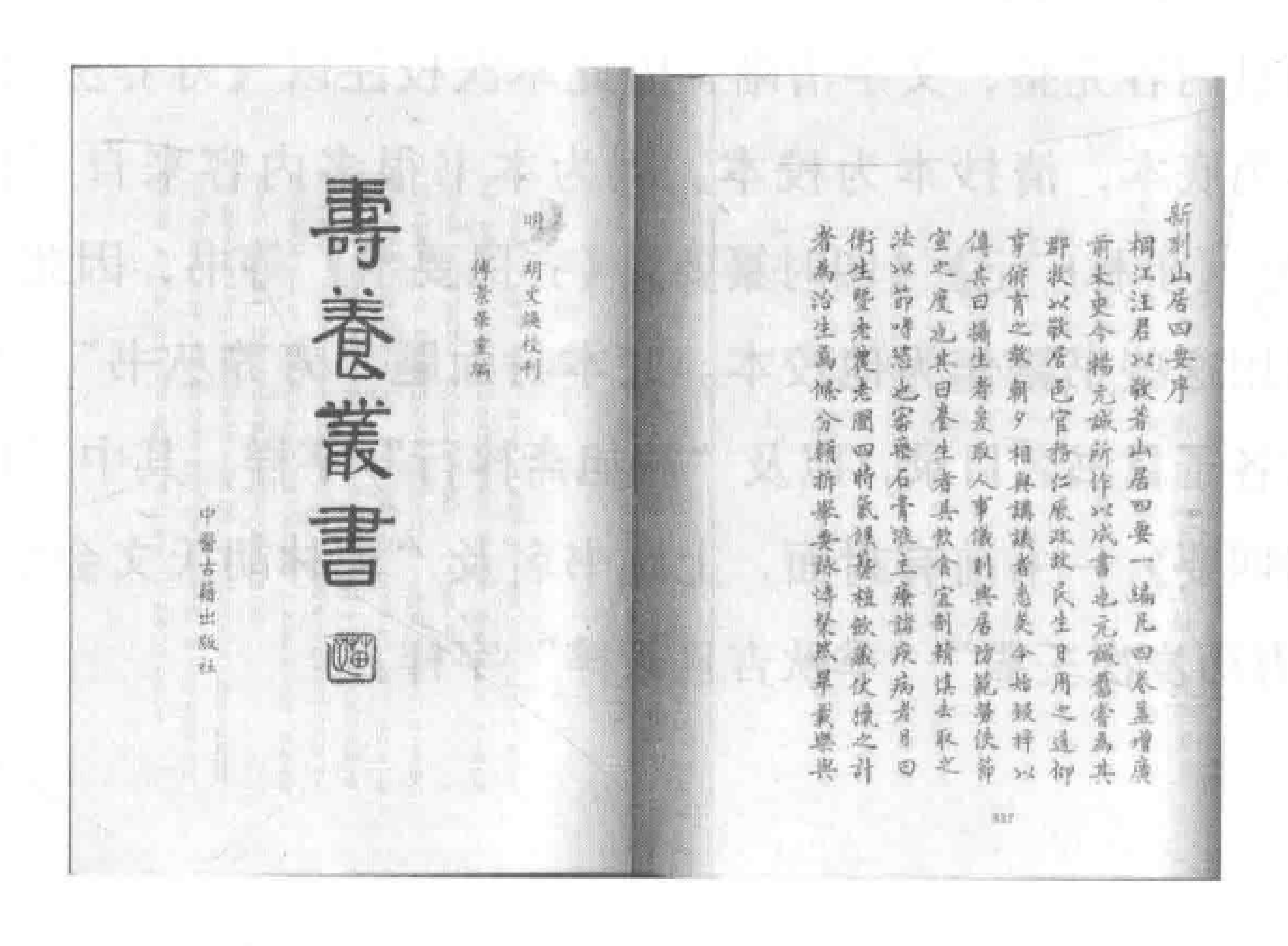
一、版本研究

《山居四要》的版本，明万历二十年壬辰虎林文会堂刻本即《寿养丛书》本，明万历三十一年癸卯虎林文会堂刻本即《格致丛书》本。经过比较，两丛书中的《山居四要》版式、字体相同，是同一版而编入不同的丛书。另《寿养丛书》有清代抄本，是据明文会堂刻本抄录，共收录著作 32 种。清抄本的影印本于 1990 年由中医古籍出版社出版。

《寿养丛书》本中的《山居四要》为万历二十年刻，而且内容完整，文字清晰，因此本次校注以《寿养丛书》本为底本，清抄本为校本。因为本书很多内容来自《内经》《事林广记》《四时纂要》《齐民要术》等书，因此也采用这些书籍作为他校本。底本封面题“寿养丛书”，并有各子目书名目录，以及“映旭斋梓行”字样。其中《山居四要》一书前有封面，上题书名及“虎林胡氏文会堂”“万历岁次壬辰”“季秋吉旦新梓”字样。



明万历二十年壬辰虎林文会堂《寿养丛书》本



新刊山居四要序
桐江汪君以敬著山居四要一編凡四卷是增廣
前太史令楊元誠所作以成書也元誠嘗為其
郡牧以敬居邑官務仁展政被民生日用之遺仰
事俯育之教朝夕相與講議者意美今始鋟梓以
傳其曰攝生者曼取人事儀則與居防範萬伏節
宣之度也其曰養生者具飲食宜制精慎去取之
法以節嗜慾也客藥石膏液主療諸疾病者日四
衛生暨老農老圃四時氣候藝植畝藏伏積之計
者為治生焉條分類析舉要錄博賢然畢萃與與

清抄本（1990 年，中医古籍出版社影印）

二、主要研究内容

（一）作者考证

《山居四要》为元代的汪汝懋（1308—1369）撰。汪汝懋，字以敬，号遯斋，自号桐江野客。安徽歙县人，曾在丹阳、定海居官，闲暇时则与诸生讲学。后来称老病请求致仕，未获允许，便弃官归故里，以耕读与讲学为生。至正庚子年（1360）完成《山居四要》，共5卷。己酉年（1369）于家中病故。其著作主要有《春秋大义》《深衣图考》《礼学幼范》《山居四要》及《遯斋稿》等。

《山居四要》是汪汝懋在杨瑀编撰著作的基础上完成的。杨瑀（1285—1361），字元诚，钱塘（今杭州）人。天历年间（1329—1330），擢中瑞司典簿。元文宗爱其廉慎，超授奏议大夫，太史院判官。至正十五年（1355），江东、浙西盗贼猖獗，乃改建德路总管。在江浙行省为官有功，进阶中奉大夫，浙东道宣慰使，都元帅。至正二十年（1360）致仕。杨瑀收集预防疾病、养生的内容，撰成《摄生要览》；收集单方、验方，撰成《卫生要览》；收集饮食宜忌、食疗内容，撰成《养生要览》；收集栽种果木蔬菜的知识，撰成《治生要览》。杨瑀为官建德时，汪汝懋为其属县的县官，手抄得这些书，并增加了一些内容，分为四卷，定名为《山居四要》。在《山居四要》卷首的刘仁本序及汪氏在自序中详细说明了此事。

（二）主要内容

《山居四要》的“四要”就是摄生、养生、卫生、治生之要。第一卷为《摄生之要》，讲述起居、营宅、人事、莅官之节度等。第二卷为《养生之要》，主要介绍服药、饮食宜忌，解救饮食中毒的方法以及保存食物、防止其腐败变质的方法。第三卷为《卫生之要》，讲述预防人畜疾病的方法，后附有治六畜病方若干。第四卷为《治生之要》，讲农事，以月令为序，每月分标禳法、下子、扦插、栽种、移植、收藏以及杂事等目。另附有种花果、蔬菜法等，还有一些文房器物的保养方法和药酒、酱的制作方法。附录收录了13首常用方剂，详细记载了方剂的主治、组成、加减、服用方法等。

（三）学术评价

《山居四要》不完全是一本医学、养生学著作，应该算是一本古代生活小百科。其内容主要包括起居诸项、营宅避忌、人事防闲、为官警戒、饮食宜忌、食物的制作和贮藏、各个月份的农事等内容，也收录了13首常用方剂，详细记载了方剂的主治、用法、加减等。

书中没有什么高深的理论，收载的都是一些简单实用的治疗、养生方法，还有不少古代社会中为人处世的道理，以及农学、生活常识等内容。正如序言中所写的：“庶几起居饮食之节，疾病药饵之宜，与夫治农、治圃、治庖之法，俱有所资焉。”

书中《摄生之要》部分，引用了很多《素问·异法方宜论》《素问·四气调神大论》《素问·五脏别论》中的内容。如“春宜夜卧早起，广步被发，以使志生，逆之则伤肝，夏为寒变”等。还有“醉不可忍大小便，成癃闭、肠痔等疾”“早起行路，含煨生姜少许，则不犯雾露”这样的生活小常识。很多知识对于现在的养生学来讲也是有价值的。“起居杂忌”中有很多“晦日不可大醉、本命日及风雨雷电、大寒大暑、日月薄蚀、庚申甲子并朔望晦、四时、二社、二分、二至，并忌房事”“入名山未到百步，呼曰‘林兵能却百邪’，默念‘仪方’可不见虎狼”这些内容，有很浓厚的道教色彩，和当时的民间知识、民间信仰有着密切的关系。

书中将“人事防闲”的内容也归于《摄生之要》中，如夜间如何防盗、如何接人待物、“诸恶莫作，众善奉行”等社会生活的内容，还有一些为官之道。这些内容浅近琐碎，但是也反映出了古代生活的场景与价值观。

《养生之要》记录了很多食物、药物之间的相克关系，如“服细辛、远志忌生菜。服乌头忌豉汁”“兔肉与白鸡同食发黄，与鹅肉同食血气不行，与姜、橘同食成霍乱”等，虽然有些内容还有待验证，但是这些记述对于饮食安全，对于研究药物、食物之间的关系，有着很大的参考价值。这一部分还记述了很多不可食用的动植物，如“凡鸟死口目不闭、脚不伸者不可食。凡白鸟黄首者不可食。凡

鱼目能开闭，或无腮、无胆，腹不丹，并有眼睫者，及有角、白背黑点者，皆不可食”等，这些记述是古代千百年来生活经验的总结，虽然有的地方也有待验证，还有诸如“所属本肖肉不可食”这样带有迷信色彩的记述，但是总体来讲还是可贵的。这一部分的“解饮食毒”一节，记载了很多食物中毒之后的解毒方法，如“中河豚鱼毒，青黛、水蓝青捣汁，或槐花末三钱，新汲水解之”“中蟹毒，以冬瓜汁，或生藕汁，或干蒜汁，芦根或紫苏汤解之”。这些内容对于在古代医疗条件还比较落后的情况下解救各种饮食中毒，有很高的价值，并且对于现在的急救医学也有一定的参考价值。

《卫生之要》部分记载了很多疾病的治疗方法。如诸风、伤寒中暑、感冒霍乱、心疼、面部腿足、眼耳鼻口、牙齿咽喉、咳嗽咯血、瘾疹以及妇科、儿科等疾病的治疗方法，体现了简便验廉的特色，有很多对于现在临床也有一定的价值，如“面疮，用水调平胃散涂之。痄腮，用鸡子清调赤小豆末涂”等。更可贵的是治疗急症的一些记载，在古代交通不便、医疗条件不发达的情况下，确实有很高的实用价值，如“冻死微有气者，用大锅炒灰令暖，包灰熨心上，冷即换，待眼开，以温酒粥汤与之，不可便与火烘。卒暴堕颠、压倒、打死，心头温者，可先将本人如僧打坐，令一人将其发控放起，用半夏末急吹入鼻内，如活，却以生姜汁、香油打匀灌之。”这些内容在现在看

来是科学的。古代农业社会，牲畜的作用很大，这一部分还记述了很多兽医学的内容。其中新增诸证杂方一类中，记载了很多疾病的治疗方法，有很多疾病的治疗还是用口诀写成的，如治小儿夜啼："小儿夜啼小肠经，无休无歇父母惊，牵牛细末封脐上，顿觉还苏气乃清。"治小儿眉练疮："眉练黏疮治不难，单方一味疗平安，菟丝子炒研为末，洗净油调扫便干。"朗朗上口，便于在日常居家中仓促之间想起和操作。

《治生之要》部分主要是讲农事，以月令为序，每月分标禳法、下子、扦插、栽种、移植、收藏以及杂事等目。另附有种花果蔬菜法等，以及一些文房器物的保养方法和药酒、酱的制作方法。还有一些立身持己、理家接物、居官莅政的格言。也正是因为治生部分的内容，该书被作为农书收录于《元史·艺文志·农家类》中，汪汝懋也作为农学家为《中国农学史》所记载。

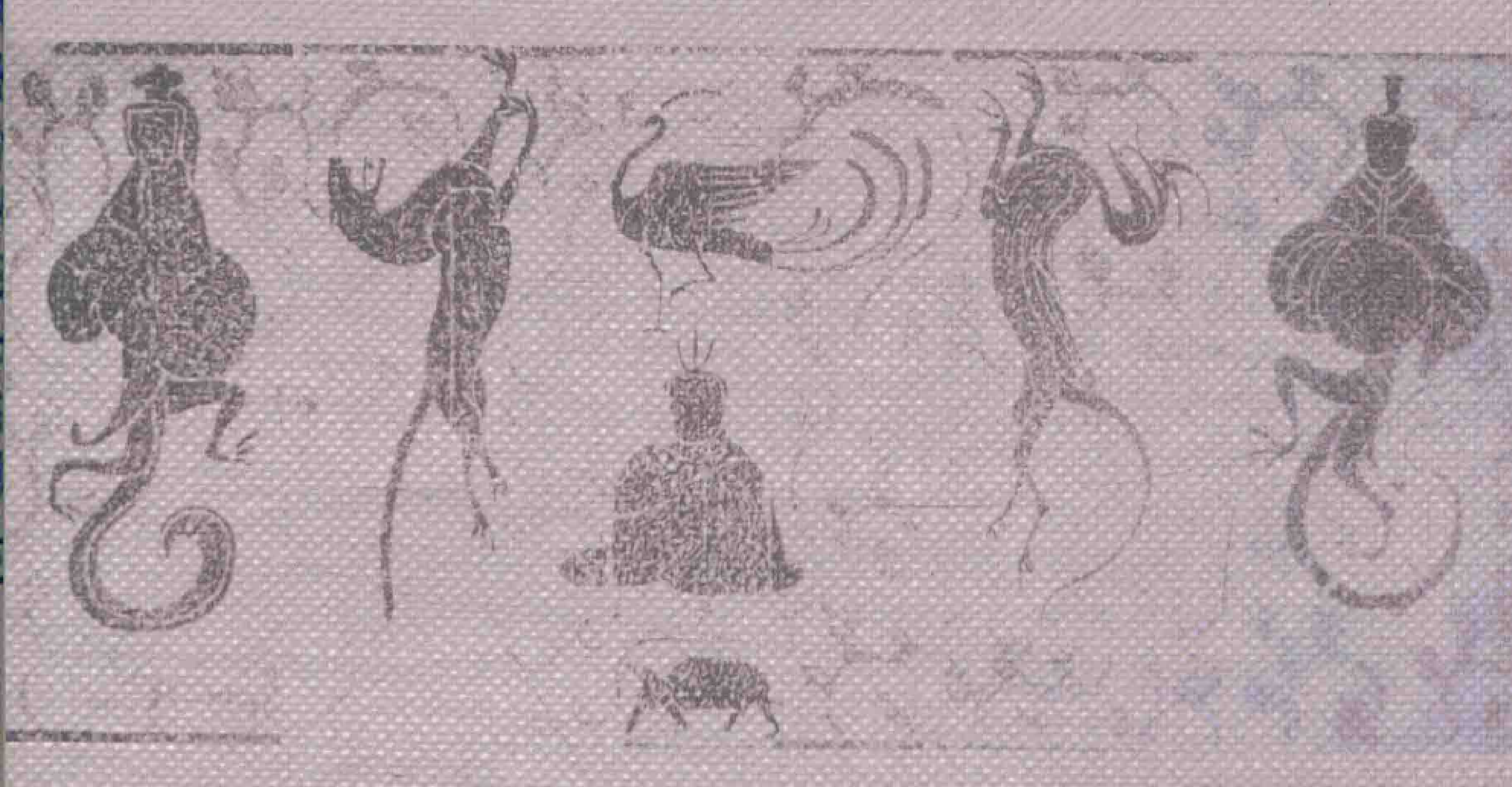
最后书中还附载了13首方剂，如不换金正气散、十神汤等都是临床常用方剂，对组成、炮制方法、主治、服用方法、加减都做了详细的记载。

从本书的内容看，简单易行，确实便于古代日常生活中翻检和应用，很多内容对于现在也有参考价值。通过本书，可以研究古代的养生法、生活常识、急救方法以及农学、日常生活等。

责任编辑　高　欣
封面设计　古　骥

内容提要

《山居四要》四卷，元·汪汝懋（1308—1369）撰。养生学著作。书中论述摄生、养生、卫生、治生之『四要』。卷一为摄生之要，讲述起居、营宅、人事、莅官之节度等；卷二为养生之要，介绍饮药、饮食宜忌，解救饮食中毒的方法以及保存食物、防止其腐败变质等方法；卷三为卫生之要，讲述预防人畜疾病的方法，附有治六畜病方若干；卷四为治生之要，讲农事，以月令为序，每月分标禳法、下子、扦插、栽种、移植、收藏以及杂事等项目，另附有种花果、蔬菜法等；附录中收载了13首常用方剂，详细记载了方剂的主治、组成、加减、服用方法等。本次整理以明万历二十年（1592）文会堂《寿养丛书》本为底本。







定价：25.00元